目　录

《大圆满心性休息》讲记……………………………………1
第一课……………………………………………………………2
第二课…………………………………………………………22
第三课…………………………………………………………43
第四课…………………………………………………………61
第五课…………………………………………………………82
第六课…………………………………………………………99
第七课………………………………………………………117
第八课………………………………………………………139
第九课………………………………………………………158
第十课………………………………………………………179
第十一课……………………………………………………199
第十二课……………………………………………………208
第十三课……………………………………………………224
第十四课……………………………………………………244
第十五课……………………………………………………263
第十六课……………………………………………………277
第十七课……………………………………………………297
第十八课……………………………………………………306
第十九课……………………………………………………328
思考题………………………………………………………350

《大圆满心性休息》讲记

全知无垢光尊者　著

索达吉堪布　译讲

顶礼本师释迦牟尼佛：

酿吉钦布奏旦涅咪扬　大悲摄受具诤浊世刹
宗内门兰钦波鄂嘉达　尔后发下五百广大愿
巴嘎达鄂灿吐谢莫到　赞如白莲闻名不退转
敦巴特吉坚拉夏擦漏　恭敬顶礼本师大悲尊

祈祷遍知无垢光尊者：

刚热托噶仁钦年布格　托嘎雪山宝藏颈
云丹根作嘎威杰察德　圆诸功德喜乐园
多尼酿波威比纳玖瓦　二义精藏瑜伽士
龙钦饶将桑波所瓦得　祈祷龙钦绕绛贤

祈祷全知麦彭仁波切：

玛威桑给钦热酿拉夏　心显文殊师利智
根德桑布门蓝纳巴央　勤学普贤行愿义
这吉嘉威春蕾怎匝巴　持佛佛子事业者
将央拉弥雅拉所瓦得　祈祷文殊上师足

上师瑜伽速赐加持：

涅庆日俄再爱香克思　自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉闷　文殊加持入心者
晋美彭措夏拉所瓦得　祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗　证悟意传求加持

劝众听法偈：

拉耶嘎当勒当诺因嘎　天龙夜叉鸠槃荼
哲温达当摩耶嘎南当　乃至人与非人等
卓瓦根杰扎南杰赞巴　所有一切众生语
檀嘉嘎德达给丘丹多　悉以诸音而说法

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

第一课

- **传法缘起**

这次在经过反复思考，以及和相关人员商量后，我决定传讲藏传佛教宁玛派非常殊胜的道次第《大圆满心性休息》[1]。我暂时不介绍这部论典的内容，有智慧的人通过长期的学习，自然会明白它的内涵。

如果能圆满听闻这部论典，相信大家可以获得两方面的利益。一方面是对佛教的基本知识一定会有新的认识。

从词句上来讲，有些人听过本论一两次，但是可能忘记了很多教义，所以这次学习可以有所提醒。喇荣佛学院有很多道友背过《大圆满心性休息》的全部颂词，但是现在可能都忘了。我们每天会讲五六个颂词，希望以前背过的人能复习，比较年轻的道友能跟着背诵。

从理论上来看，这部论典非常甚深广大，学习之后一定会有很大利益。

[1] 以下或简称为《心性休息》。

另一方面，我深信这部法有一种加持力。因为全知无垢光尊者大圆满智悲双运的微妙加持力，无形中能让我们得到一种无法言说的境界。这就是传承的加持力，以及全知无垢光尊者对交付本法的弟子也有一种特殊加持。

现在虽然是末法时代，但也是大圆满法度化众生的特殊时期。在这种因缘下，我相信很多人在理论知识以外，都能得到一种体悟的加持和能力。这也是我此次传讲的原因之一。

虽然在讲到密宗最甚深的部分之前没有其他要求，但我们还是要求一点：未经开许的人尽量不要听闻。因为这次报名的人特别多，为了避免管理上的一些困难，也怕很多人不珍惜，所以有一部分人在审核之后没有通过，希望能够理解。

毕竟这部法是大圆满心性休息，是密法，只不过分前行和正行两个部分而已。一些严格的传承上师，对听闻前行也有一定的要求和条件。所以，学院中有些行为不如法，或者密乘戒不清净，与道友经常搞是非的人，不管怎样请求也没有允许听课。

在网上报名的人，我们在严格审核、观察缘起后，也有一部分没有给予录取通知书。所以，希望大家珍惜这个机缘。因为这是你前世福分和今生善缘集聚的结果。

从 1992 年开始，我就着手翻译《大圆满心性休息》，当时译得不是很好，是直译的。那时在学院一个小小的显密经堂里，我讲过一遍颂词。当时的

很多道友现在都不在了。

大概在 1995 年 ~1999 年之间，我在新加坡分两期讲了《大圆满心性休息》显宗与密宗的全部颂词。

2001 年，法王如意宝还没有圆寂的时候，我传讲了重新翻译的《大圆满心性休息大车疏》[2]。讲完时应该是 2004 年，离现在已经 10 年了。这次是我第四次传讲《大圆满心性休息》。我想不一定会有第五次了，所以我自己也很珍惜这次传讲的机会。

我今天看《大车疏》的时候，也想把藏文版从头到尾好好看一遍。因为我对这个法有无比的信心，对这个法本也有特别深的感情。因此再次看无垢光尊者的大圆满法，我内心非常欢喜，相信在座的很多人也是这样。

那天求法的道友们代表学院的四众佛友，流着眼泪一直在求，并且发愿将来好好发心。依靠这种缘起，才有了今天的开讲。今天无论是网上还是经堂里，听课的人都比平时多一点。当然，大家第一天都会比较激动，但我们更看重的是最后一天。不过，没有第一天的热情，也无法坚持到最后。

这次传讲要很长时间，你们如果认为有意义，就应该好好听完。我不会用完全传统的讲法方式，也不会用完全随顺大众的语言，而是站在一个中道。在讲的过程中，可能一会儿比较广，一会儿比较略，一会儿比较“散乱”。因为现在很多人不喜欢太专注，但是太散乱也不好，所以需要走中道。因此我讲的时候，你们如果觉得有点不对，那就是我的善巧方便，

[2] 以下或简称为《大车疏》。

你要观清净心。（众笑）

这次我是从颂词上讲《大圆满心性休息》，每天所讲的内容，要求大家看一到五遍讲义。如果是智慧不错、过目不忘的人只看一遍也可以，因为“过目不忘”也要“过目”，不看可能不行的。

《大圆满心性休息大车疏》是非常殊胜的论典，你们应该记住今天的日子，并且要发愿看一遍《大车疏》。《大车疏》里有时候一个颂词会有十几页的讲义，有时候好几个颂词的讲义却特别少。这是无垢光尊者解释论典的特殊风格：有必要的时候讲得特别多，没有必要的时候只引用一两个教证。总之，这次要求大家用很认真的态度学习本论。

以前听过《大圆满心性休息》的人举个手——还行，还有一部分没有死。

- **闻法要求**

因为网上听课的人比较多，所以首先讲一下闻法规律。我每节课最多讲一个多小时，在这一个小时当中，如果没有特殊工作，应该尽量看着法本、认认真真地听。虽然你们以前可能也听过“人身难得”、“寿命无常”等法，就像《大圆满前行》当中所讲的一样，但是在这次听闻时还是一定要用恭敬心、欢喜心和认真的心态去接受，这也是每一位前辈高僧大德的做法。以前法王如意宝讲《大圆满前行》《心性休息》等法门的时候，很多精通五部大论的高僧大德也是专注地去接受。像这样受过几十年佛教教育的人仍然如此听闻，何况是没有真正

闻思过，或者闻思不究竟的人呢？

因此，我要求所有的听众，要重视闻法方式，听课时一定要专注，不要打瞌睡，心不要散乱。虽然我讲得不好，但我是依照传承上师的教言和前辈高僧大德的窍诀在讲授。所以你在听的时候最好做笔记，并且认真地听讲。这是第一个要求。

第二个要求，在闻法过程中，尽量不要来回走动、吃东西、看电视等。即使做世间事一心两用也是不行的，更何况是以散乱心来听闻甚深的佛法，绝对是不行的。因此今天大家应该有一个好的缘起，应该在心里很认真地发愿：希望我把这部法圆满地听完。我相信，这一定会在你的相续中种下很深厚的解脱善根。

还有一点要强调一下，今天听课的出家人和居士，以后课前课后念诵时，从“桑巴谒”到《文殊礼赞》结束，从“索南德义”到《普贤行愿品》念完，都要使用转经轮。正在的讲课的时候就不要用了，也不要拨念珠。学院现场的一些新面孔、新菩萨们要记住，我看不见的中阴界当中的菩萨们也要记住。

另外，我前两天在网上也说过，如果身份特殊，不太方便拿念珠就不说了；如果没有这种情况，以后学会的人以及听我课的人，唯一的要求就是每天一定要念咒语、左手拿念珠。我前两天也说了，国外很多道场的佛教徒一有时间就马上用念珠念咒。即使没有念咒，拿念珠也是佛教徒的一种标志。

有些佛教徒觉得用计数器比较方便，但别人看

不出来这是戒指还是装饰品。不如还是拿着念珠，而且不管什么人都应该能“抬”得起一串念珠。所以我希望以后佛教徒都把念珠拿在手里，光是戴在手腕上作装饰也不一定很好。哪怕在坐车的五分钟里，你也可以念观音心咒或本尊心咒100遍，这也是一种习惯。

本来讲一部法还应该有一些其他要求，但我只希望你们经常手持念珠和转经轮。当然，拿转经轮也要分场合，有些人逛百货商场也拿个转经轮。如果很多场合不适合用的话，那就只在佛教场合中使用，所以这也要有智慧和善巧方便。

- **发心**

前面讲了闻法方式，下面讲发心。你们每天听课的时候要想：我今天听这堂课，就是为了利益天下无边的一切众生，让他们获得暂时的安乐和究竟的解脱。这叫做以菩提心来摄持，功德是无量无边的。因此，我刚才也讲了“为度化一切众生，请大家发无上菩提心”。

希望大家习惯佛教的学习。因为上课不是唱歌跳舞，有些新来的人可能没有什么兴趣，但是也不要认为上课就是讲一些听不懂的道理。现在有些人认为佛教只是宗教而不是教育，这种看法不对。其实佛教既是一种文化、教育，也是宗教。所以，希望大家以接受教育的心态来接受佛法。下面开始正式学习。

梵语：玛哈善德紫大布占达哲德玛哈鬲塔那玛

藏语：竹巴钦波思涅昂素追瓦向达钦波

汉意：大圆满心性休息大车疏

什么是“大圆满”呢？大圆满法包括显宗、密宗的一切佛法，并且全部圆融无违。如果只有部分的法圆满，其他的法没有圆满，则不能称其为“大”。但这个法已经涵盖了显宗密宗所有的佛法，故可称其为“大圆满”。或者说，以一个圆满无缺的窍诀来为我们在即生中指点心的本来面目，所以叫做“大圆满”。

什么是“心性休息”？我们的心本来是光明和空性无二无别的，可是因为暂时的垢染而漂泊、痛苦；如果让它彻底休息，得到涅槃快乐，就叫做“心性休息”。这需要有一种窍诀，没有窍诀是不可能做到的。

因此为什么要听这门课呢？从论名中也能知道，是为了让心休息安乐，不再疲劳漂泊。因此听完这部法，我相信很多人浮躁散乱的心都会休息下来，因为有传承上师的加持，而且本论的内容的确非常殊胜。所以，大家都应该认认真真地听受这部论典。

顶礼普贤如来！

能宣说诸法之一论——大圆满心性休息分三：一、入造论之初义；二、广说真实论义；三、宣说究竟末义。

一（入造论之初义）分二：一、顶礼；二、立宗。

一者顶礼：

本来怙主功德海，智悲自性不可测，

诸佛佛子如意源，散利乐云尊前礼。

这是无垢光尊者对十方诸佛菩萨的顶礼句。大家都知道，人身难得、佛法难闻。释迦牟尼佛曾转了三次法轮，而且现在佛法还没有隐没，我们又获得了人身，遇到了解脱法门；此时不能只求自己享受，一定要想尽办法先以智慧和悲心充实自己，然后发心度苦海中无量无边的众生。因此，我们必须要有一个次第性的法门，否则无法实现。而全知法王龙钦巴尊者为我们明确开示了这个特别殊胜完整的道次第论。

现在藏传佛教中有两种非常特殊的窍诀。一是对五部大论的辩论、剖析，通过智慧来抉择。二是其他佛教体系中所没有的，很明显很超越的道次第——从人身难得到最后获得三身五智佛果功德的修行道次第。一个是理论体系，一个是修行次第，这在藏传佛教当中是最完整的，因此我们应该很圆满地接受。在座的各位，有些人很年轻，有些人可能年龄已经成熟了，但是大家都需要去学习。

也希望各位法师、辅导员、居士这次不要只在表面上学，应该很认真地去看颂词和讲义。在前辈的历史当中，有很多人很年轻就通达了这部论典。明朗伏藏大师是非常了不起的成就者，13 岁时就传讲了《大圆满心性休息》，21 岁时成为第五世达赖喇嘛的经师，后来开启很多伏藏，创建了拉萨明卓大寺。

也特别希望你们看一看华智仁波切的《窍诀金钥》——智悲佛网的显密宝库上有。华智仁波切的

金刚语说：这部《大圆满心性休息》真正是诸佛菩萨最究竟的窍诀。看到这句话以后，我想这次一定要讲！原来虽然讲过，但后来也有些淡忘了。我每次看到这个法本时都很欢喜，但也没有时间去看。这次也特别感谢你们让我讲，因为在死之前有机会再看一遍，对我来讲也是一种很好的机缘吧。

所以，希望这里的年轻人、居士，学这部论的时候，按照佛教的闻思方法，先从字面上过，然后了解讲义上的教证和道理的剖析。之后也可以用自己的智慧来分析，比如这个颂词如果由你来讲，你要怎样解释。

下面看顶礼句。无垢光尊者的解释比较广，我们仅从字面上解释。

前面的“**顶礼普贤如来！**”是密法的总顶礼。

“**本来怙主**”是指普贤王如来，他的断证功德像海洋一样无边无际。“**智悲自性不可测**”，是说佛陀相续中的智慧和慈悲是凡夫人无法衡量的。这是讲佛陀和佛陀相续当中的断证功德。

然后讲佛法。“**诸佛佛子如意源**”，所有过去、现在、未来的三世佛陀，以及文殊菩萨、观音菩萨等八大菩萨为主的佛子如意宝的来源就是正法。这里“佛子”即指僧众。“**散利乐云**”，以佛陀为主的三宝可以散射出利乐的妙云。这是一种比喻，意思是说，诸佛佛子的来源是佛法，佛法是诸佛智悲双运不可思议的功德，此功德如天上积聚的妙云，可以降下甘露，成熟无量无边的众生。“**尊前礼**”，即作者无垢光尊

者顶礼十方诸佛、妙法、佛子。

这样顶礼的必要是什么呢?

第一，获得自利。如果赞叹诸佛菩萨，自己自然而然会成为佛子、诸佛菩萨的后学者、智者，并且能圆满自己的一切所愿。如果一个人经常赞叹上师、佛陀，别人也知道这个人有功德和智慧；如果一个人特别爱说是非、诽谤别人，别人就会知道这个人没有智慧。这是获得自利方面的功德。

第二，获得他利。如果我们顶礼佛陀，别人也会因此了知佛陀所宣说的佛法是不可思议的。龙猛菩萨也说过，作者赞叹本师佛陀并非没有作用，而是非常有意义的，以此能够令人对本师释迦牟尼佛及其经典生起无比的诚挚信。这是获得他利方面的功德。

第三，获得自利和他利两方面的功德。通过顶礼佛陀能够圆满资粮，并且能实现自他的一切所愿。佛经中说：“具有福德者，成办诸所愿。”如果以顶礼佛等方式积累资粮，所愿都会成就。

因此，今天大家也要想：“我要真诚地皈依顶礼普贤王如来、释迦牟尼佛，以及所有的传承上师、诸佛菩萨！愿我把这部法听完！”我也很想圆满传讲这部法，祈求护法神保佑和加持，一定要让这部法传讲圆满！你们每一个人内心当中也要想：“我用身语意来顶礼世尊！”晚上对佛陀磕三个头是身顶礼，赞叹世尊的功德是语顶礼，内心也如此作意是意顶礼。身语意三门顶礼所获的福德是不可思议的。

以此福德，我们要发愿能够圆满这部论典，在这个法没有传完之前，在生活中不要遭遇身体、心理上的无常，否则非常可惜。

佛陀在《佛陀众行经》当中讲过："于导师佛陀，虽作微小事，转种种善趣，后获菩提果。"如果把佛陀作为对境，哪怕是做极其微小的善事，比如说一句赞叹的话，做一次礼拜，生起一次欢喜心、恭敬心，或者心里想："释迦牟尼佛多生累劫中为无量众生付出了多少血汗，真是断证功德圆满的佛陀！"表面上看，好像一分钟的欢喜心很短暂很微小，但是它的功德和利益是无量无边的，会让我们不堕恶趣并且数数转生善趣，最后获得无上圆满的佛果。因此，我把一张特别好的释迦牟尼佛像放在《心性休息》的法本里，你们看了可能会生起极大的欢喜心。

所以，大家一定要按照前面的顶礼句随学无垢光尊者，要发起誓言：以后要恭敬佛陀。现在有些佛教徒，连佛像都不会恭敬，从佛像上跨越，不恭敬地摆放佛像，看见佛像也不在意；反而看到明星的照片时惊喜地大叫，马上顶礼。现在一些年轻的佛教徒，在宿舍里不挂佛像，挂其他的像，这已经是颠倒皈依了，自己的偶像已经搞错了。可能是我的心不清净吧，看不惯这些行为。

作为一个真正的佛教徒，外出时至少也应该拿一本书或一张佛像，住在旅馆里应该摆放好佛像，即使没有其他的供品，对着佛像磕个头，功德也是无量无边的。不过有些人可能对因果不是特别了解、也没有信心，觉得这样行持无所谓。虽然表面上看

起来只是一张纸，但是它所带来的力量和加持无法言说。因此佛教徒非常有必要始终以恭敬、欢喜、真诚的心来祈祷佛陀。

这是顶礼句，第二个颂词讲立宗句。

二者立宗：

光明法身净佛性，无明执故漂此有，

业及烦恼旷野中，疲劳心性今休息。

“光明法身净佛性，无明执故漂此有，”无垢光尊者顶礼后，在立宗句中讲造论的原因。我们心的本体本来就是光明的、远离四边八戏的，这种光明的心周遍于每个众生。《宝性论》云：“心性光明故，见惑无本体。”我们的心性本来都是光明的，所有贪嗔痴等偶然的烦恼，实际上没有真正的本体。但是，因为众生最初没有认识自心的本来面目，而执著为我和我所，因无明而漂泊于三界轮回当中。

“业及烦恼旷野中，疲劳心性今休息。”之所以漂泊于轮回，首先是因为我们有烦恼，然后由烦恼积业。由于业和烦恼的因缘具足，我们便在轮回的大旷野中不断地受苦。现在城市里每天忙忙碌碌的人，全都像轮回旷野中可怜的蚂蚁一样。每个人都执著自己的工作、家庭、感情、生活等，但十年、二十年、一百年以后这一切都将不复存在。

众生无始以来的贪嗔痴集聚在阿赖耶上，以下品不善业和愚痴为因，转生为旁生；以中品不善业和贪心为因，漂泊在饿鬼界当中；以上品不善业和

嗔恨为因，漂泊在地狱当中；还有傲慢、嫉妒等烦恼，跟其他的不善业结合在一起，令众生转生到人天当中。总而言之，这些因缘让众生一直漂泊在轮回中。

今天在座的人，表面上只能看到爱好、家庭状况、文化水平、性格等各不相同，但实际上是内心中不同的三毒、五毒烦恼及各种业，让大家产生了不同的执著。想要断除执著，唯一的办法就是通过智慧断掉我和我所执，从而斩断无始以来无有任何实义的执著和痛苦，让疲劳的心得以休息。所以我觉得，现在的人太忙、压力太大，如果学一学《心性休息》，那就会明白很多道理。

有些人跟我讲，他去了尸陀林、天葬台后，心就得以休息了。不过你到天葬台，可能只看到了肉身的无常，没有看到心灵上的根本问题。当你看到很多鹰鹫把一个尸体很快吃完时，会知道自己的身体将来也不例外，要么火葬、要么天葬、要么水葬……但仅仅处理了身体还不算结束，你的心还要不断结生、漂泊，在轮回中不断地受苦。

我们这一辈子当中，“佛法难闻今已闻，人身难得今已得”，如果即生没有断掉轮回的因缘，确实以后很难再有这么好的机会。所以我们这些漂泊轮回的众生一定要从三界中出离。

无垢光尊者为了让我们彻底获得清净涅槃，撰著了具有十三品内容的《大圆满心性休息》，而且在每一品结束时都写了“疲劳心性今休息”，希望每一品都能让我们的心得以休息，比如修完人身难得以后，希望我们通过此理让心性得以休息。

我经常想，现在很多年轻人因为生活、工作等各方面的压力，自杀的越来越多。如果他们早一点听到《心性休息》，就不会自杀了。如果在大学的课程里面开设《心性休息》，要求本科生必须听完显宗部分，研究生听完密宗部分，那么学校里面就不会有自杀现象了，因为学生们的心已经得到了休息。

很多人的死亡是因为没办法对治自己的负面情绪。听说前段时间有个人写了遗书，活下去的理由写了一页，死的理由写了一页，但最终还是觉得“太累了，还是死了吧！”于是自杀了。所以我建议，如果要解决自杀问题，就一定要听《大圆满心性休息》的课。一般来讲，听过这个课的人都不想自杀，想活着，因为感觉人身太难得了，如果把人身如意宝扔在大海里面，那就太愚痴了！很多人一定会有这样的感觉。

下面讲《心性休息》的正文，本论内容有十三品，从人身难得、寿命无常、轮回痛苦、业因果、依止善知识，以及皈依、四无量心、发菩提心，一直到生圆次第、大圆满的任运自成之果。如果圆满学习了这些内容，那么从佛法的基础知识直至最甚深的道理，应该都非常圆满地了解了。

因此，这次不管讲多长时间，希望你们都能够圆满听闻。今天可能有个别人是因为好奇心而来的，但我相信 95% 的人还是愿意学的，因为在座的人都是有智慧的，不是迷信、盲目的人。既然这样，大家一定要从本论内容中有所收获。我讲得不一定很

好，但无垢光尊者讲得很好，我的翻译也不会有很大差错。因此，你们可以用自己的智慧，直接看无垢光尊者为什么说人身难得。当你的心跟无垢光尊者的智慧真正融入一体的时候，你才会发现：哦，原来学佛应该是这样的！

现在佛教团体和佛教徒的综合水平普遍比较低。很多人都比较迷信，天天讲一些神通感应，特别重视吃喝以及所看到的、所听到的。其实佛教真正的最高境界是在心里得到的，是一种心灵的提升。世间教育也是如此，很多最深层的教育只有极少数人才能掌握。因此在学习的过程当中，大家一方面要通达理论，同时对每天所讲的内容，自己应该一步一步地去实修。

二（广说真实论义）分十三：一、暇满难得；二、寿命无常；三、轮回痛苦；四、业因果；五、依止善知识；六、皈依；七、修四无量；八、发菩提心；九、生圆双运；十、证其不住二边之智；十一、道禅定无垢止观双运；十二、修等持方便；十三、任运自成之果。

第一品 暇满难得

暇满难得品分四：一、总说暇满难得；二、认识暇满之自性；三、明确观察能依所依之自性；四、回向本品善根。

甲一（总说暇满难得）分二：一、略说暇满难得；二、广说暇满难得。

乙一、略说暇满难得：

友等暇满宝藏身，六趣之中极难得，

犹如盲人获宝藏，当以极喜修利乐。

无垢光尊者用呼唤的语气说：“朋友们！我们获得了像宝藏一般的暇满人身，这在六趣当中非常难得。”用比喻来说明，就像一个没有双目的盲人在垃圾桶中，或者在十字街头，获得了一个如意宝藏，这非常值得欢喜，也非常罕见——本来连双眼都没有，居然摸到了这样的如意宝（如意宝可以理解成价值连城、十分珍贵的东西），大家都觉得很稀有，他自己也非常开心。同样，我们现在获得了能行持善法的人身，真是应该如同得到了如意宝一样欢喜。

在座的人应该想一想，其实修行就是应该次第地修，但是现在很多人认为“我应该修大法，我是大根基的人，您直接给我灌顶、传大法”。很多人来了就说：“我没有时间待很久，您可不可以跟我先吃一顿饭，饭后讲一个《大圆满心性休息》直指法？”这太简单了，恐怕不行的，即使给你传了也不一定有用。

藏传佛教非常伟大的仲敦巴尊者在藏地的时候，阿底峡尊者每天给他讲人身难得、寿命无常等道次第的法。仲敦巴尊者问：“很多上师都给大家传大法，您为什么天天给我讲这样的法？”阿底峡尊者说：“我给你讲的道次第是佛法的核心教义，是最重要的。”最后从历史上看，阿底峡尊者所有的心要确实都是仲敦巴尊者弘扬的。

因此，有些人不要好高骛远，不要觉得“怎么

又讲人身难得、寿命无常，这些我以前都知道”。如果要修高楼大厦的话，就要从基础开始，而在修行上，我们自己也可以看看，人身难得的定解到底有没有。

我特别喜欢讲前行法。为什么呢？虽然我没有人身难得等境界，但至少知道人身为何难得。我也经常勉励自己：不能浪费啊，人身那么难得，学法特别不容易！一般人在邪知邪见等众多因缘中，根本不可能遇到学修佛法的机会，而我特别幸运地遇到了善知识。

我有时候想，能一直在喇荣不离开佛法，唯一是依靠上师的加持和慈悲摄受，否则我可能早已漂泊在茫茫人海中，谁也看不到了。这真是上师的悲心勾招，自己才一直没有离开佛法的教义。人生中，失去地位、财产、青春等任何东西都无所谓，这些毕竟都是无常的；最重要的是，如果来到人间后能够值遇佛法，确实就像盲人获得了如意宝一样。因此我们应该用欢喜心来“修利乐”。“利乐”指的是佛法，因为佛法是利乐的源泉；或者是指利益众生的大乘菩提心的法要。所以我们应该有欢喜心，不知道在座的人有没有欢喜心？

乙二（广说暇满难得）分八：一、宣说十八暇满；二、虽得暇满然无可信之理；三、劝勉勤于正法；四、今当精进之理；五、暇满难得之理；六、今若不勤则受轮回之苦；七、暇满为诸法之依处；八、以比喻说明暇满难得。

丙一、宣说十八暇满：

何为闲暇与圆满？吾者未生三恶趣，

边鄙邪见长寿天，佛不出世及喑哑，

远离一切八无暇。

下面分八个科判来讲。第一个是宣说暇满难得。“暇”是空闲的意思，即是指远离了八难或八无暇，具足了八种闲暇。这不是藏传佛教独有的说法，汉传佛教中，唐代译师[3]翻译的《佛说八无暇有暇经》，也提到了何为无暇和有暇。

“何为闲暇与圆满？吾者未生三恶趣，”什么是闲暇和圆满呢？首先，我们没有转生到三恶趣。如果转生到地狱，整天都受寒热痛苦，没有修行的机会；如果转生为饿鬼，感受饥寒交迫，也没有修行的机会；如果转生为旁生，则非常愚痴，依然没有修行的机会。

以前给孤独园有一群蚂蚁，当时佛陀说：“这些蚂蚁历经七佛出世都没有解脱，生生世世都转生为蚂蚁。”因此变成旁生确实很难获得解脱。还有一次，舍利子尊者观察一只鸽子的前世，却根本看不到边际，八万大劫之间还是鸽身。他问佛陀：“为什么这个众生生生世世都是鸽子？”佛陀说：“轮回就是无边无际的，如果变成旁生，将长期这样流转。”所以我们很幸运能得到人身，如果转成旁生的话，连一句观音心咒也没法念。

“边鄙邪见长寿天，佛不出世及喑哑，远离一切八无暇。”如果转生到有各种邪见的边鄙地方，那就连佛

---

[3] 《佛说八无暇有暇经》，大唐三藏法师义净译。

教的名号也听不到。现在有些国家中也有这样的邪道，比如娶自己的女儿为妻等，这些不要说与佛法不相合，即使与世间规律也是违背的。在这些边鄙地，也没有修行的机会。

如果转生为持巨大邪见之人，不信因果、轮回，也没有修行的机会。如果转生到长寿天，整天都会处于散乱和放逸中[4]。如果佛没有出世，就不会有佛法，谁都无法修行。而且转生为喑哑之人也无法闻思修行。喑哑，一般是指不会说话的哑巴，间接也指业力特别深重、刚强难化、无论如何也不相信佛法的人[5]。个别道友的家人就是这样，无论对他怎么讲，他还是一直诽谤佛法、顽固不化。虽然他嘴巴很会说，但也是喑哑之人。

以上讲了八无暇。如果转生到这些地方，确实没有修行的机会。

总的来讲，我们身边持邪见的人非常多，也很可怜。有些患有心理、精神疾病的人，心态可能很难转化，比如一些综合症、抑郁症、孤独症等患者，也属于无暇的范畴。他们根本无法学习佛法，更不用说修行了。而且没有平常的心态，连产生信心都很困难，特别可怜。

不过在座的大多数人已经远离了这些无暇，虽然偶尔产生邪见、心理不平衡、心态不正常等情况，

---

4 《菩提道次第广论》：“长寿天者，《亲友书释》中说是无想及无色天，《八无暇论》中，亦说常为欲事散乱诸欲界天。”

5 《前行引导文》：“所谓的喑哑，通常是指不具备知言解义这一人之法相的哑巴，他们也身处无暇之处。但由于意根喑哑之人愚不可及而无法领悟正法的含义，所以他们也属于无暇之处。”

但总的来讲都非常有福报，因为没有转生到上述三恶趣、边鄙地等无暇之处。网上听课的人来自不同国家和地区，可能你所在的地方是边地——除了你以外没有信仰佛法的人，可是现在利用网络空间学习佛法，你还是处于佛法兴盛的群体当中。

所谓的修行就是，从道理上一个一个地去想，从而使心态慢慢调柔。学佛不是办个皈依证就马上不一样了，也不是闻思几年就可以了，而是需要长期学习。我们学院的很多老堪布，一部法都听了无数次。所以，我们一定要懂得修行佛法的次第性和长期性。

第二课

在传讲每一堂课之前，我们都应发无上的菩提心，这是学习大乘佛教的基本要点。如果是以自私自利的心态来学习，那不会有很大功德；如果是以利益无边众生的菩提心来摄持，那仅仅听一堂课的功德也是无量无边的。作为经常听课的佛教徒都应了知此理。

当传讲者在提醒发心的时候，大家应尽量转变自己的分别心，立即想："我今天听课不是为了自我解脱或自我完善，而是为了利益天下无边的一切众生。"当然，不掺杂任何自私自利心，完全以利他心来听课，对于有些人，尤其是通过网络闻法或者从来没有接触过佛法的人而言有一定的困难。当然，如果只希望自己获得一些佛教的智慧或者健康、平安、快乐等，也会得到相应的功德和利益。但更重要的是，如果我们自认为是佛教徒，尤其是大乘佛教徒，那就应该在听课前发菩提心。

从胜义谛的角度讲，在听受的过程中，应以三轮体空摄持，如果做不到，至少也应尽量做到行为如理如法，专心致志地听讲。有法本的道友也应尽量看法本。

我主要是讲颂词上的道理，如果让你讲，你看你的解释与《大车疏》的讲义以及我的理解有什么差距。而且，也需要仔细思维无垢光尊者引用教证的含义。

我们每次上课都要花费一个小时的时间，如果你专门空出时间来听课，却没有好好听，做其他事情或者想其他事情的话，那是非常不值得、不合理的。

这次听课的人比较多，佛教的一些基础道理，需要经常提醒一下。大多数的佛教徒不需要这样重复，有些人对某些道理可能听过“千百万次”了，早就成了“老油条”，尽管这样提醒，他反而在另外一种状态中听课。但是刚开始趋入佛门的人，一定要懂得这些道理。

同时，也希望你们在听课时一定要记笔记。其实，如果条件具备，无论听谁讲课或辅导，都应尽量记一些文字和教证，因为这些学习机会都非常难得。

今天继续宣讲全知无垢光尊者的《大圆满心性休息》。暇满难得、寿命无常、因果不虚、轮回痛苦，还有依止善知识等内容，在《前行》中称为“共同加行”。

暇满难得分为八个科判，分别从八个方面来阐述难得之理。第一个方面宣说的是十八暇满。前面已经讲了远离八种无暇，今天开始讲五种自圆满和五种他圆满。

为人根足生中土，业际无倒信佛法，

具足殊胜五自圆。值佛出世与说法，

正法住世入佛门，善师慈摄五他圆，

即是十八种暇满。自己具全之此时，

当诚精勤修解脱。

暇满难得的道理，藏传佛教提得较多，实际上，汉传佛教当中也有。比如上节课提到的唐代的《佛说八无暇有暇经》，就宣说了闲暇的道理，还有《宣说十二圆满闲暇经》等也宣说了五种自圆满和他圆满。这些经典皆是佛陀亲口所说，后来的龙猛菩萨等印藏高僧大德们再对其进行解释。因此，学汉传的人也应当了知，思维人身难得是一个窍诀性的修法。

首先讲五种自圆满。希望每个佛教徒至少也应弄清十种圆满、八种无暇的基本道理，不要学了很多年，却连十八种暇满如此基础的教理都不明白。《前行引导文》中讲了一个“噶玛巴黑帽红帽”的笑话[6]，同样，如果现在去问汉地的一些佛教徒什么是十八种暇满，很可能也像那个故事里的人一样，把当代的名人加在里面。所以，作为佛教徒，一定要明白佛教的基础知识，否则，信仰就会完全成为一种迷信。

希望各位不要成为迷信的佛教徒。如果别人说佛教是迷信，我们会特别生气，但实际上，如果我

[6] 《前行引导文》：从前，一位仪表庄严、趾高气扬的比丘前来拜见上师扬仁波切。仁波切问他：“这位比丘，你对佛法认识得如何？”那位比丘自吹自擂地回答：“我对佛法，广闻博学。”上师又问：“那么，十八地狱是指哪些呢？”这时，比丘支支吾吾地答道：“八热地狱、八寒地狱共有十六个，嗯……再加上噶玛巴黑帽、红帽两个，总共有十八个。”其实，这位比丘并不是因为不恭敬噶玛巴才将他们列入地狱的数目中，而是因为忘记了孤独地狱和近边地狱的名称。由于当时噶玛巴黑红帽二位尊者大名鼎鼎，所以就随随便便地算在了地狱的数目里。如果到了这种地步，姑且不谈求法修行，甚至连字面词句上还是懵懵懂懂，这实在是令人感到惭愧之处。

们自己缺乏真正的智慧，连佛教当中基本的道理都没有弄懂，那这不是迷信吗？肯定是迷信。大家还是要从基础开始掌握这些教理。

五种自圆满中，第一个是“为人”。如果没有拥有人身，转成旁生等其他众生则无法修行。

第二个是“根足”。即使成为人，如果六根不具足，比如眼盲看不到文字，耳聋听不到法音，意识非常愚痴等，也不能完整地受持佛法。现在有专门为残疾人举办的残奥会。在中国13亿人口当中，残疾人接近一亿。我们很幸运没有成为诸根不具足的人，不然学佛都非常困难，更何况修行了。

第三个是“生中土”。包括生于地界中土和佛法中土。地界中土指印度金刚座，贤劫千佛都在此成佛转法轮，是非常殊胜的圣地。佛法中土指具足教法和证法的地方，即具有三藏十二部，以及佛教四众弟子的地方。在座的人都已经值遇佛法，虽然没有转生到地界中土，但是算得上生于佛法中土。当然，对于佛法中土，还有一些不同的说法。

第四个是“业际无倒”。以前是很好的修行人，后来生邪见，再也不好好学佛；以前是出家人，后来不仅还俗，而且诽谤因果、不相信前后世，诸如此类的行为，称为业际颠倒。但是在座的人已经信仰了佛教并且没有舍弃因果正见，应该属于业际未倒。

最后一个是“信佛法”。虽然前面四种圆满都已具足，但是如果自身对佛法没有信心，也不算是五圆满。就像我们身边的一些人，不管是家人还是朋友劝说，

他就是不信。这些人虽然很善良，也不做什么坏事，但是他们说“不信这一套”，也就是没有信仰。所以，依靠自身的因缘而具足这五种圆满，才能叫做五种自圆满。

下面讲五种他圆满。

第一个是“值佛出世”。如果无佛出世，那就不会有佛法的出现。虽然我们在座的人，没有生在释迦牟尼佛出世的时候，但由于佛陀所传下来的佛法没有隐没，而且我们遇到了许多跟佛一样的善知识，故与值佛出世也没有什么差别。

第二个是“**说法**”，即佛陀说法。即使佛已出世，但有些佛一直不说法，就像吾等大师释迦牟尼佛在成道之后四十九天内没有传法一样。佛如果没有传法，也无法真正利益众生，所以，释迦牟尼佛后来转了三次法轮。同样，有一些善知识虽已出世，但如果根本不传法，那众生也获益甚少。

我经常想，法王如意宝虽然有不可思议的内证功德，但如果没有广摄弟子、宣说佛法的话，可能很多人还沉溺在茫茫轮回大海中。尤其是法王在1987 年去五台山对汉地弟子结上了非常殊胜的缘，在 1990 年和 1993 年分别去东西方的个别国家，然后逐渐跟全球的众生结上了缘。可以说现在全球的很多弘法因缘，都是因为当时一些不可思议的缘起而有的。所以，当有些高僧大德的发愿力和众生的善缘力因缘聚合的时候，很多人也有了解脱的因缘和机会。

第三个是“正法住世”。即使佛已说法，但如果佛法住世期已经圆满，对众生也无有利益。现在佛法还没有隐没，还在佛法的五千年住世期之内。虽然有些人说现在是末法时期，但实际上还并没有到，因为真正的末法时期是指最后五百年的“形象佛法”时期——那时佛教只有形象，没有证法和教法。

第四个是“入佛门”。虽然佛已出世，佛已说法，佛法也住世，但是如果自己没有皈依佛门、趋入佛教，也没有用。就像一个特别干渴的人，即使旁边有潺潺不息的河流，不去饮用也没办法止渴一样。所以入于佛门是获得暇满人身的一个重要条件。有人说：“皈不皈依都一样，只要心中有佛就可以。”也许他并不知道到底什么是佛，可能觉得只要有心脏就可以了。但是实际上不是这样的，还是需要皈依佛门。

第五个是“善师慈摄”。虽然入了佛门，但没有善知识的引导也是不行的。《华严经》云：“佛法无人说，虽慧莫能了。”虽然有些人很有智慧，但如果没有人讲说，也无法了解佛法。即使世间一个简单的技术，如果没有师父教，仅凭自己的智慧也很难掌握。因此，我们必须要依靠善知识的慈悲摄受、宣说三藏法门，才能对戒定慧三学有充分认识。

这些依靠外部条件而具足的修行顺缘，叫做五种他圆满。

我们观察自己，应该是既具足了五种自圆满，也具足了五种他圆满。无垢光尊者在《如意宝藏论》等论典中还宣讲了暂生缘八无暇和断缘心八无暇等修行中的违缘，我们很多人应该都已经远离了这些

违缘，具足了顺缘。总之，所谓“十八种暇满”，“暇”即闲暇，有八种闲暇；“满”即圆满，有十种圆满。

以后不管到哪里，只要遇到听过《心性休息》的佛教徒，我首先会问：“十八种暇满是什么？”大家要准备好。实在数不清有哪十八个的时候，希望你不要把噶玛巴、班禅、汉地的六祖惠能大师，甚至一些国家领导也算进去了。

“自己具全之此时，当诚精勤修解脱。”当自己具足上面所讲的功德时，应该非常真诚、精勤地修持解脱道，这非常重要。我们应该仔细思维人身难得的道理，不要仅在口里说说。其实，造恶业的人身并不难得，现在城市里有那么多造恶之人，而真正具有十八种暇满的人却极其难得。我们现在已经拥有了这样的机缘，一定要真诚、认真、精进地修行。

《入中论》云：“功德皆随精进行，福慧二种资粮因。”所有世出世间的功德，以及福慧二种资粮都依靠精进产生。《正法念处经》亦云：“精进得菩提，精进故生天，一切诸道果，无非精进得。”也就是说，精进可以得菩提，精进可以生天界，一切道和果的功德也是由精进而来，除了精进之外，别无他法。

而世间中的任何知识，也是依靠精进而得。我接触的一些学生，有的很聪明，但是特别傲慢、不努力，最终一无所获；有些虽然智慧一般，但是非常用功、精进，最后获得了与众不同的成果。

在修行中，精进有恒常加行精进和恭敬加行精

进两种[7]。恒常加行精进，光一个“人身难得”就要长期地精进修持。其实短暂的精进不难，比如我今天讲一堂课，你们就觉得要精进，也许明天很早就起来了，但两三天后又开始睡懒觉，这不叫精进。恭敬加行精进，是指长期对上师三宝有一种恭敬心，不管是说话、做事都非常虔诚，不会经常挑毛病、说过失。

我希望佛教徒在修行人身难得的同时，不要造很多业。前段时间，我在一个佛教团体中也讲过，现在的佛教团体中，有些佛教徒特别爱讲是非、说过失，不但不忏悔，还认为是理所当然的。他对金刚道友和一般佛友们没有一个能看得惯的，经常说他们的过失；对藏传佛教和汉传佛教的上师们，也说见解不好、戒律不清净、境界不高，好像自己已经超越了这些上师们一样。而且这种由素质特别低的佛教徒说出来的言论，在佛教团体中会逐渐引起很多不好的现象，非佛教徒也会因此对佛教徒生起邪见。

按理来讲，佛教修行人的群体在语言、行为上都应该很清净的。有些非常好的世间团体，他们说话也是非常文明的，即使看到别人的过失也不会轻易说出来。那我们佛教徒为什么会这样呢？

7　《前行备忘录》：“恒常加行精进：在没有证得究竟佛果之前，还有上上的所证需要证悟，仍有上上的所断需要断除，为此，必须修学六波罗蜜多。我们要以这样的意乐和行为，白天不闲、晚上不眠，身语意三门一刹那间也不停留在没有正法的状态中，时时刻刻修行善法。

恭敬加行精进：我们要对外摄持的上师善知识、他所开示的大乘法以及自相续的菩提心，油然生起恭敬之心和喜悦之情。”

佛法是一种超越世间的修行，在人格贤善的基础上，还要建立出世间的成就。如果我们连基本的身口意都不能守护，想取得修行成就恐怕有一定困难。在真的有必要时，负责人、管家和法师有权把戒律不清净、行为不如法或者见解不正的人点出来。除此之外，那些习惯只谈别人过失的人，如果太多的话，可能会染污整个佛教团体。所以每个人应恒时观察自己的身口意，看看自己对别人的评价，会不会给自他带来违缘和痛苦，自己作为修行人是否值得这样去做。

我去过一些企业、集团，那里即使有成千上万人，也都是各司其职、相安无事。那么佛教团体为什么会有很多是非呢？我相信这绝不是佛法的问题——不是因为佛教的教义不如现代企业管理的价值观，而是因为佛教徒的自身素质不合格。佛教徒内部确实是鱼龙混杂，有些特别优秀，见修行果都非常好；有些则特别差劲，不是真正为了解脱，而是以个人目的进入佛教团体的，他们进入佛教时会直接或者间接带来许多不利。

所以菩提学会和喇荣佛学院以后都需要优秀的人，不需要那些整天搞是非、说过失，眼睛、嘴巴、心地都不清净，像乌鸦一样的人，而且这些人待在这里的意义不大，因为很多人听见和接触他们的言行时，都会受到染污。我在不同的场合中提醒过大家，希望大家一定要重视。也希望大家以恒常加行精进和恭敬加行精进来修行，否则没有太大意义。

当然，刚才所讲的十种圆满，在不同经典中有

不同说法。这在注释中有宣说，在此不再赘述。

丙二、虽得暇满然无可信之理：

第二个科判：虽已获得暇满人身，但因为它转瞬即逝，所以并不可信。因此，我们在获得人身期间，一定要做有意义的事情。

倘若此生未修利，后世不闻善趣声，

业力所牵堕恶趣，长久流转于其中，

不知取舍入邪道，漂于无边轮回中。

无垢光尊者《心性休息》的语言非常美，可能很多人以前能背诵，刚才我念的时候，他们也跟着一起在背，这一点我非常随喜。希望以前背过的人，这次尽量再次背诵。因为已经背过一遍，只需再读几遍，就能重新背出来了。

- 山洞里的传法

以前上师如意宝给全学院讲过《大车疏》，后来给藏族尼众也讲过。我记得在他老人家的传记中写过，在一些特定的历史时期，宗教政策特殊，不要说讲经说法，就连拿念珠都会受到惩罚，但上师如意宝一边放牛，一边到紫青山谷对面的山洞里完成了《大圆满心性休息大车疏》的传讲。后来我去那个山洞的时候，觉得真正的高僧大德在那样的时期当中，都可以讲闻本论，我们现在没有任何顾虑，如果不学习的话，那就太不应理了。

曾经我跟学院的局桑堪布、局科堪布等几位老堪布一起，专程朝拜过那个山洞。老堪布们说，那

时白天特别害怕被别人发现，上师如意宝从下面赶牦牛上来，他们则假装在上面放牦牛，然后把牦牛放在草地上，两边的人慢慢进入山洞。然后留一个人在外面放哨，其他人听完以后，上师如意宝又特意给放哨的人念传承。这个山洞离学院不远，学院的很多道友也都朝拜过。

在那样的时代里，上师如意宝都圆满传讲过本论，我们现在应该以什么样的方式来接受呢？每个人也应该明白。

“倘若此生未修利，后世不闻善趣声，不知取舍入邪道，漂于无边轮回中。”颂词的意思是，如果此生当中没有精进地修持佛法、利乐有情，后世很可能不但遇不到佛法，甚至连三宝和善趣的名称，或者阿弥陀佛、嗡玛尼呗美吽等佛号、心咒都听不到，只能被业和烦恼所牵引，转入地狱、饿鬼、旁生等恶趣当中。而三恶趣的时间非常漫长，长久流转于其中，根本不会知道“善有善报，恶有恶报”的因果取舍之理，由此便会完全入于邪道，一直漂泊于以三恶趣为主的无边无际的轮回中，相当可怕。

我们应该要知道，获得人身时应精进修行，不要造业，这是最起码的准则。如果没有好好修行，即生当中造作恶业的话，以后从恶趣中解脱将会非常困难。

《入中论》云：“若时自在住顺处，设此不能自摄持，堕落险处随他转，后以何因从彼出。”（希望大家背诵这个教证。）如果在闲暇并且具足解脱顺缘的时候，没有好好摄持、把握、保护自己的话，一

旦真正堕入三恶道的险地，那就只能随他而转了。就像那些囚犯一样，自由的时候无恶不作、故意犯法，到了被关进去的时候，谁来救你啊？没办法的。

因此，我们应反复思维颂词所讲之理，否则就会如《入行论》所讲的那样：“凭吾此行素，复难得人身。”以我现在的行为，不要说解脱，可能连人身都无法再获得。如果没有得到人身，就会不断造恶业，离解脱之日也就遥遥无期。

现在有些人觉得自己很了不起，一定要在短短的时间内开悟，但这好像是自不量力吧。虽然他以前造了很多业，对获得人身都没有把握，却说：“您一定要在三个月当中给我传一个法，我一定要快快解脱、快快开悟，我不想修五十万加行，太慢了……”

想法虽然不错，但是看看自己的行为，喝酒抽烟，说别人过失，爱造恶业，又不愿忏悔，想开悟还是有一定困难的。就好比一个根本不爱学习的小孩，基础的学习都没有，却想马上获得博士学位，肯定是很困难的，除非是办假证。（众笑）

我们应该明白，如果真正堕入恶趣中，将会在一亿劫中，连三宝和善趣的名称也无法听到，这是相当可怕的事情。所以，现在应当精进修行。

丙三、劝勉勤于正法：

故今具有自在时，以随善道之缘起，

当依无尽善二资，超越三有之城邑。

“故今具有自在时，”如今，我们并未遭遇烦恼、衰老、死亡等痛苦，完全可以自由自在地修行正法，这是非常好的缘分。

有些人修习佛法并没有太多的自由。比如个别人的家人反对他学佛，连用电脑听课，也得说方便妄语，否则就无法学习；学院当中，有些出家多年的人，迫于家人和社会的压力，仍然不敢透露自己的身份。但对大多数人来讲，还是具有自由的顺缘。

“以随善道之缘起，”这种缘起，一方面是指自身的自由，另一方面是指环境、法本、善知识等各种因缘。比如，一个学生要读书的话，需要具足学龄、学校、老师、学费等所有因缘，才可以完成学业。同样，我们在座的人想要行持善法，将来转生善趣获得解脱的话，也需要具足前面的各种因缘。

“当依无尽善二资，超越三有之城邑。”一旦这些因缘具足的时候，我们一定要依靠无尽的福德资粮和智慧资粮来行持善法，一定要从三界轮回的恐怖城市中获得解脱。

在座的各位，一方面需要行持胜义谛的善法，比如学习中观空性等，这属于智慧资粮；另一方面，也需要行持世俗谛的善法，比如念诵咒语、使用转经轮、顶礼、供养等，这属于福德资粮。有些人天天说大话：“禅宗是无所住的，般若无有一法……”说得特别好听，但自己从来不行持善法，这是不行的。哪怕是使用转经轮，手拿念珠念咒，也是很好的善行。

我最近在学院里，看到很多居士手里拿着念珠在念，我想是不是我的话起作用了。以前有些人只是把念珠戴在手腕上，不拿在手里，希望大家还是要拿在手里。因为即使在走路的时候，只要手里拿着念珠，你还是会念一些咒语的。还有在跟别人说话的过程中，该你说的时候说，不该你说的时候，你就可以念咒语。这样可以养成念咒的习惯。

在藏地，很多中老年人都有这样的习惯，但是年轻人都开始玩手机了。那天我们这里有一场演讲，有一个藏族学生，老师正在上面讲，他就在下面玩手机——不要说平时拿念珠，就是讲课都不好好听。不仅藏地的年轻人如此，现在全世界的很多人都是这种心态。

虽然 21 世纪是一个“特殊心态”的时代，但大家还是应该努力行持世俗谛的善法。我以前讲过，当具足善缘的时候，哪怕是请一尊佛像，哪怕在佛像面前供一盏灯、一束花，也有不可思议的功德。《大方广如来不思议境界经》云：“供养佛者，得大福德，速成阿耨多罗三藐三菩提。”像经常手拿念珠，外出时随身携带佛像，并且对佛像磕头、供养，虽然看起来都是微不足道的事，但是如果能长期行持，福德是难以估量的。

作为佛教徒，在皈依佛之后，生活中的行为还是要跟别人有所不同。然而有些佛教徒，虽然已经皈依多年，但从他的言行举止中却根本看不出来。我以前跟一个佛教徒接触了大概六个小时，我像警察一样仔细观察他的言行举止，但是完全看不出他

像一个佛教徒——你们不要觉得我好像什么都不观察，我有时候喜欢看别人的功德，有时候会看别人过失。最后我觉得，这么长时间都看不出来，可能他的修行不太好。不过也不一定，也许他内在的功德不可思议，说不定是开悟者，只是故意显现成这样，专门来度化我的。（众笑）

总之，行持善法非常重要。《护身命经》云：“若人好为福，天神自然护，所愿皆自然，众魔不得坏。”喜欢善法、经常行持的人，会有很多白法天神专门保护他——当你具足种种善缘的时候，很多愿望都会如愿以偿，外面的魔众也不能毁坏。反之，如果不爱做好事、心也很坏，很多愿望就无法实现，众多非人外魔也会经常干扰。这是一种缘起，我是完全相信的，希望大家也好好思维。

大家现在拥有自由，一定要发愿好好行持善法，一定要想即生当中获得成就。但是要获得成就，还是要花一定的时间，下一些功夫的。否则，只是口头上说“我一定要成就，您好好加持我……”，能不能成就呢？还是有一定的困难。如果连一天磕100个头都不愿意，只说“您加持我”，就想解决所有事情，哪有这么简单？

丙四、今当精进之理：

获宝舟时若未渡，无边轮回此大海，

永久于惑苦涛中，受逼迫时我何行？

轮回是一个大苦海，超越它必须依靠船只。我们现在已经获得了像珍宝一样的人身“大船”，如

果没有好好利用它去超越无边无际的轮回大海，就很可能永久沉溺于业和烦恼的苦海中，并且长期遭受痛苦的折磨，那个时候我们该怎么办?

我们应该在此处好好想一想：现在刚好遇到了佛法，可以从三界中获得解脱，但如果现在没有希求解脱的心，没有修行的意乐，那什么时候才能真正获得解脱？寂天论师云："依此人身筏，能渡大苦海，此筏难复得，愚者勿贪眠。"依靠人身的船筏，能够渡越轮回大苦海，这种船非常难得，愚笨的人，你不要整天贪著睡眠。

- **修行人应珍惜时间**

我们真的需要珍惜时间。一生其实很短暂，如果没有利用短暂的人生精进地修行，那离开这个世间的时候，肯定会后悔的。尤其是汉地等地方的人，跟藏族人还是有些不同，藏族人基本上从小就信奉三宝，而汉地的佛教徒大多数都是长大后才开始信仰和修行的，所以修行要得以稳固的话，需要花一定的时间。

大家现在有了如此难得的信仰和修行的机会，一定要精进修行，千万不能整天贪玩贪睡。有些佛教徒特别贪玩，今天朝山，明天喝茶，后天看电影——有的人比世间没学佛的人还爱看电影，电影预告一出来就一直等着，上映之后马上去看，看完之后还觉得特别殊胜。但他听佛教课的时候，要么打瞌睡，要么心散乱。这就是因缘不太好的佛教徒。

以前在喇荣山谷里面求学的人，根本不是这样

的。他们对世间法没有过多的贪念，但对五部大论等显密的教义则有非常大的信心，他们用功起来可以说是“白天不休息，夜晚不睡觉”。当然，晚上完全不睡也不行，但是他们睡得很少，不会像现在有些人那样，到八九点钟还像猪八戒一样在打呼噜。（众笑）

佛教徒在修行时最好早起晚睡。有些人白天非常忙碌，确实没办法修行；但有些人的事情不一定都是有意义的，中间肯定可以空出一些时间，如果你想修行的话，那念咒也可以，看书也可以，修心也可以。其次，早起也可以修行。世间的一些名人，如华盛顿、拿破仑、康熙皇帝、曾国藩等，睡眠都特别少，早上四、五点钟就起来工作。

有一天，我有点失眠，从凌晨一点到早上五点，一直都没有睡着，我当时深深地感到：“这么长的时间，我们平时全部都睡过去了，太可惜了！人的睡眠太多了！”现在很多人担心睡不够，其实不必顾虑，如果可以调节的话，还是应该将一些睡眠的时间节省出来，早一点起来，不要太晚了。习惯是可以培养的。尤其是早上的空气、早上的宁静，非常适合修行、背诵、看书。

世间有这样的说法：“三天早起一天工”，如果每天习惯晚上十一点钟左右睡觉，早上四、五点钟起床的话，那就能在上班之前空出一段时间修行。因此，寂天论师说“愚者勿贪眠”，希望大家记住。

人身非常难得，愚笨的人却一直贪睡。以前我家乡的一个村子里，很多刚参加工作的年轻人，中

午一点钟还在睡觉，天天如此。其实，人经常被习惯所左右。很多人浪费时间，并不是因为真的很忙，而是经常处于一种无聊、迷茫的状态中。所以，希望大家从明天开始，早一点起来，好吧？你们明天肯定能早起，后天也没问题，不过再过两三天，你可能又把早起的时间补回去睡了。在睡眠这个问题上，我还是有资格提醒大家的，因为我的睡眠不是很多。

丙五、暇满难得之理：

故速披上精进甲，为除心与心所染，

踏上净智光明道，菩提道中不间断。

“故速披上精进甲，”通过以上的分析，我们一定要披上精进的铠甲，不要散乱。真正对生命负责、爱惜生命的人，不会轻易浪费时间，无论是自己的时间还是别人的时间，都觉得非常珍贵，每分每秒都在做有意义的事。所以我们为了获得解脱，一定要首先发誓披上精进的铠甲。

“为除心与心所染，”为了遣除我们心和心所中的一切垢染——心是执著根本法的有境，心所执著差别法。比如，我们看见一朵青莲花，执著青莲花的叫心，然后心所进行分析，它是蓝色的、大的、小的，花蕊什么样、花瓣什么样等。

“踏上净智光明道，菩提道中不间断。”心和心所都是三界轮回的本性，为了断除它，一定要踏上人无我和法无我的清净智慧的光明之道。通过菩提心的助缘，获得证悟空性的智慧，可以断除心和心所含

摄的世间一切垢染。这种道不是很容易通达，所以我们要在菩提道上一直不间断地努力。

无垢光尊者在此引用了很多教证。其中有一个很重要，《中观二谛论》云：“心与心所乃三界，增益分别伺察意。”心和心所是三界的本性，我们依靠这种能取所取的分别念而流转于轮回。这种分别念依靠什么来断除呢？依靠空性智慧。《入中论》云：“尽焚所知如干薪，诸佛法身最寂灭，尔时不生亦不灭，由心灭故唯身证。”这个教证的意思我不说了，你们来解释，不能全部由我来说，你们还是要思考一下。

我就用这两个教证来解释这个颂词，无垢光尊者的讲义里还有很多。总之，能取所取的心和心所是轮回的因，远离能取所取的智慧——清净的无漏法就是解脱。所谓的从三界轮回中解脱，是心灵的解脱，这需要有一种智慧。实际上，我们的分别念犹如“虚空打疙瘩”一般——对根本不存在的东西反而去执著，这就是三界轮回的本性。要推翻这样的邪观念，必须依靠佛陀的智慧，而这种智慧依靠修行、依靠积累资粮才能获得。

丙六、今若不勤则受轮回之苦：

下面讲到，如果今生没有努力，就会转生到轮回中继续受苦。

今得圆满法根本，无垢珍宝之法器，

不容清凉法甘霖，受轮回苦毁自己。

今生我们获得了人身的珍宝法器，它是圆满一切法的根本，如果我们没有接受佛法的甘霖，将来一定会在轮回中毁坏自己。

我们现在获得了人身，一定要接受佛法。如何接受呢？首先要听课。因为自己看书的话，虽然能懂其中的一部分，但很多人不一定能学得很正确。我看到很多自学的人，修行都不理想，毕竟连世间的学问都需要老师的引导，何况佛法？所以一般来讲，有传承上师引导的修行都非常正规，这和自学是完全不同的。

因此，当我们获得这么好的人身法器时，为什么不接受佛法甘霖的妙语？如果没有接受佛法，那将来在生死轮回中还要不断地感受痛苦，太可怕了！我经常想，自己虽然即生当中没什么成就，但是能遇到佛法，尤其能在喇荣山谷中，依止上师如意宝三十多年来，并对其传承的显密教法有修行的机缘，真是莫大的幸运。

我也希望今天在座的人，不要只有一时的冲动和热情。听一两堂课，虽然可以种下一个习气，像看戏一样产生一时的好感，但这种好感，对治不了我们相续中粗大的烦恼障和所知障。因此，在听法方面要下一些功夫，花一定的时间和精力。因为想要成办世间任何一件大事，都需要相应的付出；没有付出却想得到，恐怕有一定的困难。如同“守株待兔”的故事一样，也许第一次能侥幸得到一点利益，但第二次就不一定这么幸运了。所以，想要有所收获，必须有实际行动。

佛教徒首先应该广闻博学。现在在网上、光盘上听上师们的课也非常方便，大家应该多听。然后应多花时间去思维和修行，这样坚持下来，相续是可以改变的。

第三课

下面我们共同学习《大圆满心性休息》。

这次我是按照藏传佛教前辈大德的传统讲解方法来宣讲的，既不是演讲，也不像学校老师讲课那样。而是首先对前辈大德的金刚语进行字面解说，有必要的时候会进行分析，同时归纳其中的甚深教义。希望在座各位能认真按照颂词学习，同时参阅《大车疏》讲义，并认真思考，最好能够参加讲考。学习佛法，如果自己不好好地学修、锻炼，也就只能达到听个传承、种下善根的目的而已，意义并不大。

学院的五论班，每两个月都会有一次大讲考，讲考内容就是这两个月当中所学的内容。一年当中一次讲考都未参加者，将没有资格参加年底的考试。这种方式很好，今后金刚降魔洲也要采用这种方式学习。

各地的佛教徒，也可以参考这种模式。学习佛法是自己的事，我和佛学院也不可能遥控组织你们讲考。世间的办学一般都有各种目的，有些是为了文化教育，有些是为了获取金钱，而我们为大家传播佛法的目的，就是希望每个人都能学到佛法的殊胜教义。所以必要时，各地佛教徒平时也可以自愿组织一些讲考。否则的话，有些人平时不怎么学习，只是年底突然出来参加一次考试，得个奖就跑了。

佛学院的考试制度，包括讲辩著、笔考、背考等各种方式，各方面要求也比较严格。在藏族这边，

只有堪布、堪姆才能听取讲考，其他辅导员等是没有资格听取的，所以一位堪姆经常要听一百多人讲考。从某种意义上讲，佛学院的教育已经超过了现在的很多学校。我去过很多大学，有些大学只是把教学当成应付，考试也不严格，学生白天几乎不看书，晚上都在上网，到考试时又作弊。

这次虽然没有具体要求如何考试，但大家在闻思过程中应当严格要求自己，因为传统的学习方式可以激发我们潜在的智慧。其实，每个人的阿赖耶识上都有很多了知取舍的智慧，但如果不依靠某种方法和因缘，很多人的智慧和大悲也引发不出来。所以希望大家对此好好思维。

接下来讲暇满人身是诸法的所依。

丙七、暇满为诸法之依处：

大乐利乐云聚中，所降妙智甘露雨，

流入人身净心田，故当喜悦诚行法。

佛法能给众生带来暂时和究竟的利乐，从利乐的云聚中降下非常殊胜的智慧甘露妙雨，这种甘露妙雨将唯一流入暇满人身清净的心田，而不会流入其他任何地方。

这里是说，无论是想获得暂时的人天福报，还是究竟的三乘安乐，只有人身最为殊胜。在守持戒律、生出离心、发菩提心等方面，人身甚至超胜于天界众生，更不用说地狱、饿鬼、旁生三恶趣众生了。《华严经》云：“嗟！善男子，圆满佛法甘霖亦流

入具暇满人身者心田。此外，人身具无量利益功德。”如今我们已经获得了无比殊胜的人身，应该以欢喜心、恭敬心、精进心来不断地接受并行持佛法。

如今这个世界非常浮躁，大家都说压力很大、很痛苦。的确，地水火风等四大灾难，各种烦恼痛苦，每天都让人感到不安。如果此时能拥有佛法的智慧和悲心，不用说长远的利益，对于暂时拥有一个安全、舒适的生活，也是很有意义的。

现在人们特别希求的快乐，无非是依靠身心的健康，而身体健康又依赖于心灵的健康。如果内心充斥着各种欲望、贪婪和暴力等非理情绪，那就不可能有快乐、舒适、安闲的机会。而佛法是一种教育、一种智慧，任何人都特别需要。古人需要，现代人需要，未来的人也需要；东方人需要，西方人也需要。因为无论是哪个地域和民族的人，都同样有贪嗔痴为主的烦恼，这些烦恼依靠佛法是可以对治的。

这种对治并不是一种传说或假设，而是很多人已经亲身体验到的，如果有人连这种感受也不承认，那就像不承认快乐、痛苦的亲身感受一样，有直接诽谤现量的过失，这种人应该说是野蛮者。而且诽谤现量的人，世上是没有正量可以回答他的。对此，我们大家应该好好思考。

丙八、以比喻说明暇满难得：

人天导师佛陀说，犹如盲龟颈恰入，

漂于海中木轭孔，人身较此更难得，

暇满宝身何堪言？是故今起当精进。

“人天导师佛陀说，犹如盲龟颈恰入，漂于海中木轭孔，”人天导师释迦牟尼佛在《杂阿含经》等经典当中以比喻说过：在无边无际的大海上，漂浮着一个有小孔的木轭[8]，海底没有双目的盲龟，一百年才冒出水面一次。如果要盲龟的头恰好穿过这个小孔，几乎是没有可能的。

不要说无边无际的大海，就是在一个小小的湖泊里，一个一直漂浮的木轭，和一只经常浮出水面的乌龟，也是很难碰上的。盲龟虽然没有寻找木轭的眼睛，木轭也没有想遇到盲龟的心识，但当因缘聚合时，这种极其难得、极其罕见的情形还是有可能发生。正如《正法念处经》中云：“人身难得，犹如海龟遇浮木孔。”人身非常难得，犹如海龟的头入于海上漂浮的木轭孔中。

“人身较此更难得，”佛陀告诉我们，要在三界轮回中脱离恶趣获得人身，较此更难。寂天菩萨在《入菩萨行论》中也说：“是故世尊说，人身极难得，如海中盲龟，颈入轭木孔。”佛陀在相关的经典当中说，人身非常难得，就像盲龟的头入于木轭的孔当中一样。以此比喻可以说明我们的人身非常难得。

“暇满宝身何堪言？”后面我们会讲，人身当中的珍宝人身更为难得。因此，我们现在获得非常难得的人身之时，千万不要白白浪费，不要在无有意义的琐事当中虚度空耗，否则太可惜了。

《入行论》中还说，获得人身、值遇佛陀出世、

[8] 犂轭，架在牛脖子上的器具，似人字形，用以牵引犁。

对佛法生起信心并修持善法极为稀有难得。《顶宝龙王请问经》中也说过：遇到导师佛陀非常难得，听闻佛法极其难得，获得暇满人身特别难得，受一切戒律也相当难得[9]。可能非人很羡慕吧，那就要懂得发愿。

其实这样说不是为了取悦别人。现在很多产品宣传都是为了吸引眼球的。但我们并不是这样，而是发自内心地感到人身的确非常难得，尤其是珍宝人身——真正能够听闻佛法、懂得取舍因果的人身，百千万劫当中都极为稀有难得。

“是故今起当精进。”如今我们已经获得了这样的珍宝人身，就应该精进修持善法，因为人身不可能长存。

我前两天看上师如意宝20年前在美国时的录像，顿时感到20年太快了。我闭目思索这20年，感觉就像昨天的梦。其实我们每个人都一样，如果没有精进断恶行善，一直浑浑噩噩的话，20年也一晃就过了。

今天听课的人里，有年轻人，也有中年人、老年人；有的拥有权力、地位，有的则是普通人；有的非常快乐，有的却连活着的信心都没有，晚上睡不着、白天没精神，日夜都备受煎熬。但不管什么人，人生转瞬即逝，都应该精进修行。

比如修五十万加行，不要一再拖延。我之前讲过《六中阴》，当时很多人发愿五年修完加行。但

[9] 《顶宝龙王请问经》：“亲睹导师极难得，闻说寂法亦极难，转暇满人极难得，具戒信亦恒难得。”

现在已接近七年了，一些特别懈怠懒惰的人还是没有完成。其实他们并不是特别忙，也没有很多工作，不像一些成功人士一样忙。但如果心经常懈怠散乱的话，哪怕是一件小小的事情也无法成办。人身如此难得，我们应该生起难得之心。

甲二（认识暇满之自性）分二：一、总说；二、别说。

乙一、总说：

如是人分相似身，中等身及珍宝身。

人身分为三种：第一种是相似的人身，是指价值观和人生观都有问题的人；第二种叫中等身，大多数人属于这一类，会做一些善事，也会做一些恶事，善恶夹杂；第三种是非常优秀的珍宝人身。

我们不要去分析别人是哪种人，先反过来观察一下自己，究竟是相似人身、中等人身还是珍宝人身？

乙二（别说）分六：一、宣说相似人身；二、宣说中等人身；三、宣说珍宝人身；四、当思正法之理由；五、如是思维之功德；六、于业地修法具大义。

丙一、宣说相似人身：

不知善恶行非法，根虽具足相似身，

纵然转生于中土，亦为边鄙野蛮性。

“**不知善恶行非法，**”有些人虽然已经获得人身，但因为生活环境、教育和个人家庭等原因，根本不知道哪些为善、哪些为恶，也不知道善有善报、恶

有恶报的道理，所以经常行持恶法。

“根虽具足相似身，纵然转生于中土，亦为边鄙野蛮性。”比如屠夫、妓女，即使按世间人的观点，也被视为低劣的职业。表面上看，虽然这些人诸根具足，有些甚至特别聪明，但由于他们经常行持非法，《虚空宝经》说，也只能立为一种相似的人身。这种人相当可怜，一辈子都在造恶业，还对其过失一无所知，就算生在地界中土或佛法中土，也与边鄙地的野蛮人别无二致。

再比如有些渔夫，终日以杀生为业，这不仅不符合大乘佛教的慈悲观，也违背了很多科学家、西方动物保护主义者的生命平等的理念。按照佛教的观点来看，这是很可怜的行为。还有偷盗、贩毒、吸毒等作恶的人，连自己今生的身体都不顾，更不会考虑来世，死后必定堕入三恶趣，所以是非常可怜的，这就叫做相似人身。

今天听课的，大多是想要了知因果取舍道理的人，那种不顾一切、无恶不作的相似人身应该很少，但是这在世间却大有人在。有些人犯法后，在监狱里很后悔。但是他们不知道，如果将来到了地狱，会更后悔。他们也是因为不信因果、没有因果的约束，最后就非常可怜。

这样的道理，可以用来观察自身。个别人在行善、学佛、出家之前，可能也是这样的相似人身，回想过去的所作所为，也会特别讨厌自己，虽然当时表面上也是个人，但就像发了疯一样，现在想起来对自己也没有信心。但这不要紧，以后重新做人，

好好行持善法，也有忏悔清净的机会。

丙二、宣说中等人身：

佛说未入正法道，颠倒善恶贪今生，

散于愦闹外境中，蛮横放荡弃后世，

不求解脱虽闻法，非殊胜身中等性，

偶尔心向微善法，多时罪蒙慧眼故，

持相自他有何利？彼等在家或出家，

稍许胜过恶趣众，是故称为中等身。

华智仁波切在《大圆满前行》中，将人身分成几种，本论也是如此。大家对此不要觉得不合理。现在网上有些人根本不知道一部论典的意义，就断章取义地加以否定，这肯定不是智者的做法。因明论典《释量论》中讲，疯狂者无所不说。所以正常人也不用在乎他们说什么。本论是无垢光尊者六七百年前造的，也许我们对有些名词没有听过，但不要妄加评论。

“佛说未入正法道，颠倒善恶贪今生，”佛陀在2500多年前的相关经典中说，所谓中等身，即指未入正道，不懂取舍，整天忙忙碌碌的人；颠倒善恶，将善当作恶，将恶当作善的人；贪执今生，不顾来世的人。

正如萨迦派的根嘎酿波在12岁时讲过的一个著名的格言：如果贪执今生就不是佛教徒，如果贪执三界就不是出离心，如果贪执自私自利就不是菩萨

的行为，如果执著我就不是正见[10]。

“散于愦闹外境中，蛮横放荡弃后世，不求解脱虽闻法，非殊胜身中等性，”有些人整天散乱于愦闹的外境，沉迷于色声香味的享受或者生意场中；有些人蛮横、放荡，一点也不调柔，而且舍弃后世，不求解脱。虽然他们听闻佛法，但也不算是最殊胜的身体，因此叫做中等身。

我们课堂上也有这样的人，听课时非常苦恼，一会儿看看表，一会儿伸伸腿，东张西望很痛苦地等下课，他们其实是被迫或无意当中来的。而有善根的人则会从头到尾专心致志地听课，像享受甘露一般来接受佛法，下课时也意犹未尽，觉得时间过得太快，希望再多讲一点，并一直期待下一堂课。

“偶尔心向微善法，多时罪蒙慧眼故，持相自他有何利？”他们虽然偶尔行一些善法，做点慈善，或者修一些法，装模作样拿着念珠、转经轮，看到出家人时稍微有点恭敬，但大多数时候仍散乱着。因为罪业深重，蒙蔽了他们的智慧眼，这是世间大多数人的情况。还有一些出家人，虽然暂时萌生了一些出离心，现了出家相，但仍积习难改，常在袈裟下现出无始以来积累的恶习，而向善之心特别薄弱、微不足道，甚至做善事时会特别痛苦。如果是这样，他们受持出家相又有什么用呢？

无垢光尊者对这些现象说得非常到位。表面上办一个皈依证，装成皈依三宝的佛教徒，或者穿着出家僧衣，装成出家人的形相，实际上对自己和他

10　《离四贪教言》：贪今非教徒，贪世非出离，贪自非菩萨，耽著非见解。

人都没有用处。

“彼等在家或出家，稍许胜过恶趣众，是故称为中等身。”这样的出家人或在家人，严格说也只是稍微胜过恶趣众生和相似人身，所以被称为中等人身。比如提婆达多，曾于十二年中听闻三藏教法，他能够背诵和受持的经典之多，要由护地大象才能背得起，结果却堕入了恶趣。世间中一些很有学问的法师，最后也变成了业际颠倒者。

佛教徒当中的一些人，表面上听课、手持念珠、行持善法，但因为相续中的恶业太深重，心会经常转向恶法。他们偶尔会有一些善行，却以此标榜自己，扮成佛教徒、出家人，或者其他的特殊身份，其实这样毫无用处。如果你是一位真正的佛教徒，那就应该表里如一，始终如理如法。如果做不到，多数时候都被恶业牵引，那还不如不持这种形相好一点。如果大多数时间行持善法，但偶尔产生一些恶分别念，或者造一些业的话，作为凡夫普遍都有这样的毛病，就只有好好忏悔进行对治，这也是非常重要的。

我们在修持善法时，要经常反观。不管是出家人还是在家人，大多数人都可能觉得：“我虽然比恶趣众生、相似人身好一点，但是我这个人还是很坏的，需要忏悔、需要改过！”经常这样努力的话，原来的恶人最后也有可能变成善人。

丙三、宣说珍宝人身：

佛说无垢之法器，最为殊胜之正士，

自在闻思精华义，调己劝他行善法，

修行山王极稳固，彼等仙人胜幢相，

无论在家或出家，即是珍宝之人身。

“佛说无垢之法器，最为殊胜之正士，”佛陀说，堪为无有垢染的佛法法器的，是最殊胜的人。无论是显宗、密宗、大乘、小乘任何佛法，他都有接受的能力。这种人对大乘佛法不会起任何邪见，对每一句话都如饮甘露一般欢喜受持，而且对小乘等各宗派教法，也都乐意接受，这就是殊胜的法器。

“自在闻思精华义，调己劝他行善法，修行山王极稳固，”这种人拥有学修佛法的自由，无论是个人、家庭还是工作，都不妨碍他自由自在地闻思大乘佛教的精华教义——大乘及密乘的利他思想；在用这样的教义调伏自相续中的贪嗔痴，得到一定境界以后，又尽量劝他人行持善法。而且修行非常稳固，犹如山王一般不可动摇，不是今天找一个上师，明天又找一个上师，今天修这个法，明天修那个法。

修行不稳固的人，一辈子可能换无数个上师，换无数个法门，换无数个道场，换无数种心态，最终却一无所得。就像新闻记者一样，整天跑来跑去，今天去澳大利亚，明天去美国，后天去中国、南非……最终除了收集几张照片外，一无所获。

当然，每个人的缘分不同，如果有清净心和广闻博学的精神，也可以到处去参访善知识。不过最好还是终身修持一个最殊胜的法门，因为得到一个法，终身都可以用。比如，今天得到一个莲花生大士的灌顶，那就永远修持这个法门。法王如意宝以

前在美国时，有一次为信众灌杰珍大圆满的顶。当时法王讲，对真正的修行人来说，这个法可以修一辈子。现在 20 年过去了，我听说当时灌顶的人始终都在很认真地修。

所以心态稳固很重要。有些人依止上师的时间，可能长至五六年，短至一两天，不一定一辈子都能得法。但得到法以后，若能一直修，即使到离开世间时还在行持，那就是一种稳固的修行。

“彼等仙人胜幢相，无论在家或出家，即是珍宝之人身。”这种人就是世间的“大仙人”。人天导师、“大仙人”是对佛陀最高的一种称呼。无论在家人还是出家人，只要能受持佛陀的胜幢，都叫做珍宝人身。

《中般若经》云：“善贤，任何菩萨自己行善并劝勉他人行善，即成为具义暇满人身，受到诸佛赞叹、称颂、恭敬。”无垢光尊者在这里两处说到“在家或出家”，说明无论是在家人还是出家人，只要有利他心，不仅自己行持善法，同时劝别人行持善法，就都可以叫做珍宝人身。

- **居士也可带领学佛**

现在我们让居士辅导、带队学佛，个别人就说：“唉，这样不好啊，在家白衣怎能带人学佛，出家人才能带呀！”但是出家人人数有限，就算是我们学院出家人比较多，但要想派出法师带领那么多在家人学佛，也是根本办不到的。在汉地，有些寺院里只有一两个老和尚，每天来朝拜、旅游、行善的在家人却人山人海，他们能带多少人呢？

所以我想，由出家人带一些人很好，由居士带一些人也可以。《郁迦罗越问菩萨行经》当中，讲了很多在家居士如何将别人带入佛门、行持善法的道理。从佛教历史上看，维摩诘居士、胜鬘夫人等一些非常伟大的在家人，也是一边讲经说法，一边劝别人行持善法。而且从无垢光尊者的这个颂词来看，无论是在家人还是出家人，自己行持善法的同时，也可以劝别人行善。

佛法是人类真正的精神财富，每个人都有责任去保护和弘扬，这样做也是非常有意义的。有些人认为："我自己修行、禅定就可以了，跟很多人结缘、接触是非常困难的事情。"但实际上，如果你有了强烈的利他心，恐怕不忍心独自坐禅修行。

《地藏十轮经》中云："千俱胝劫中，智者勤修定，所生胜觉慧，不如护我法。"千万俱胝劫当中，有智慧的人精勤入定所生起的殊胜觉悟智慧，不如护持佛法的功德大。进一步说，有智慧的人独自闭关，积年累月入于三摩地所产生的智慧肯定非常殊胜，那千百劫这样修行就更不用说了。但释迦牟尼佛亲口说，这个功德还不如去护持我的教法。因此，护持教法非常重要。

但护持教法不是仅仅保护几个法本，因为如来真正的法是教法和证法。其中的证法，是需要在人们的相续中辗转传递的法门。比如今天大家共同学习，学习之后很多人就明白了什么是相似人身、中等人身和珍宝人身。然后反观自己，发现过去自己只算是相似人身，现在应该转变为中等人身了，进

而发愿将来一定要成为珍宝人身。因此为了充实自己，我要先不断地学习佛法，然后再将这样的精神传递给更多有缘的众生。

现在的社会特别需要正能量，实际上“正能量”就是一种善的理念、善的精神。有了这种精神，个人、家庭、社会的存在都是有意义的。否则，如今很多人连活下去的力量都没有，更不要说去帮助别人。为什么会这样呢？因为人类的精神已经匮乏到了极点。虽然现在的财富超过以往任何一个时代，街上也几乎看不到衣服上有补丁的人，但人的内心却比衣服还要脆弱，别人稍微说一句就受不了。所以现在人说话也要非常注意。

但是修行人就不同了。学院在开会讨论事情时，很多人因为学过因明、辩论，争论的声音也比较大，但是内心都很包容，根本不会因为一句话而受伤“倒下去”。有时候，你给我说一句非常尖锐的话，我给你说一句更尖锐的话，但是互相都不会受到伤害。其实这也是佛教关于语言方面的一种训练。

可世间人却不是这样，该记的佛教论典记不住，半天甚至一个月都背不下来一个偈颂，而不该记的别人的一句恶语，永远都记着，过了几十年都还记忆犹新，这就是修行不好的标志。如果是修行好的人，别人说什么话，对他来说根本就没什么。

丙四、当思正法之理由：

故于大德前闻法，如法修持住正法，

恒常行法止非法，以修法义而住法。

这里讲应该思维正法的理由。在已经获得了暇满人身的时候，我们要经常想：“人身是非常难得的，一定要好好地修行。”这句话我们虽然经常讲，但有没有发自内心地这样想？无论是居士还是出家人，如果表面上道貌岸然，内心却从来没有仔细体会过人身难得、寿命无常，那即使口头上说着大圆满、大手印，炫耀自己得过什么灌顶，修持什么法门，也都毫无用处。

有些人一说话就让人害怕，他所修的法，都是从上面修下来，而不是从基础修上去的。刚一接触，还以为他是很了不起的开悟者，甚至想要不要去他面前得个灌顶，但接触一段时间后却发现，哪怕一点小事，都会让他大发雷霆。

“故于大德前闻法，如法修持住正法，”所以，我们应当先在大德面前如理如法地听闻佛法，然后思维和修持，并且住于正法的行为和威仪当中。

这里讲了佛法的闻思修，先听闻，然后思维和修行，之后自己经常安住于法。安住的意思是，比如我们学习大乘佛法，大乘佛法有什么基本要求，我们就经常住于这样的要求和教义中。

“恒常行法止非法，以修法义而住法。”自己也恒常行持这样的大乘法，其违品方面的非法就可以被遮止，从而以这种境界劝别人修行并安住于法。

比如佛法非常难得的道理，首先应该了知，然后再去思维。如果仅仅口头上说佛法难闻，但内心却没有一刹那想过，确实没有什么用。我们应当发

自内心地想："真是不幸中的万幸，在这样的末法时代，我还能遇到佛法如意宝，而且是无垢光尊者传下来的如此殊胜的教言，真的应当万分高兴啊！"

再比如，思维暇满难得的道理。佛经中也常讲，看看恶趣众生，就知道人身是多么难得；看看身边邪见者如此众多，就知道遇见善知识多么稀有；看看身边那些破威仪、破戒律的修行人，就会明白依止寂静处如理修持更为不易。通过这样的比较，我们就能经常劝勉自己行持善法。

丙五、如是思维之功德：

不久越过三有海，速至寂洲得涅槃。

这样思维的功德是什么呢？通过这样的思维，在不久的将来，就可以依靠修法而获得成就。

前辈大德及现在的成就者们，都是依靠修行佛法而成就的。他们并不是因为有钱、有地位、有权力、有才华，而是因为先依止善知识，而后如理如法地思维，最后修行而获得成就，像鹰鹫一般飞往持明的高空。同样，只要我们好好修行，在不久的将来，就能越过三界轮回的苦海，到达无有任何痛苦的寂灭大宝洲，获得远离二取的究竟涅槃。所以，我们每个人都应该经常这样思维。

现在很多人还是不错，都在努力修持。但我还是比较担心，一些人刚开始皈依、受戒时都很有意乐，但时间长了就不能坚持。多年以来，我确实看到身边很多人有这样的情况。全知无垢光尊者在《大车疏》里也经常说，新比丘刚受戒时谨小慎微，还觉得有

些老比丘不好好守护威仪，但是后来自己却慢慢放松了。其实有很多老修行人能够一如既往地坚持，真的非常了不起。

今生能够修行佛法，的确是一种殊胜的机缘，但这种机缘也是无常的。各位能否将这部《大圆满心性休息》听闻圆满也尚未可知，因为从个人角度来讲，你们的心是无常的，工作和生活也是无常的；从外在环境来看，虽然有闻法的因缘，但能存在多久也很难预料；虽然听闻具传承者的传讲比自己看书更好，但我传讲者的身体和心也是无常法。如果通过思维，大家能生起难得之心和珍惜之感，那也非常有意义。

这次我传讲《大圆满心性休息》，严格控制了听闻者人数。否则人太多了，就会嘈杂混乱。但即便如此，人数还是比较多。不过我想，这次传讲时间跨度会比较长，今年讲不完明年继续，明年讲不完后年又继续……这样一直持续五六年、十几年。假如十五年讲完，看看最后还剩多少人，即使只剩一个人，我也会继续讲，一切都随缘，有多少人都无所谓。

现在全世界的人每天都在网络上交流，有时候几十万人一起看节目，有时候两三个人凑在一起聊天，这都是很平常的事。所以对我来说，人多人少的确无利无害。但是对你们而言，如果能得到一些利益，我希望你们还是好好学习。如果你们觉得没有什么利益，那随时退出也可以。我以前也曾发过愿，哪怕学院里只剩下一个居士或一个出家人，如果没

有其他违缘，我也会将佛法传下去。

二十多年前，一位汉地和尚给我讲过一个故事：某位法师讲《俱舍论》，刚开始有一百个人，他讲了一百天，最后一天只剩下了一个人。这位法师说："我讲一百天不容易，只有你留下来也不容易，那我们两人今天好好吃一顿吧！"我的心态也是这样。

第四课

下面我们继续学习《大圆满心性休息》。

现在讲到了人身难得，（除回向部分以外）前面有三个大科判：一、总说暇满难得；二、认识暇满之自性；三、明确观察能依所依之自性。第一个科判已经讲完了，第二个科判认识暇满之自性分为总说和别说，在别说中，又分为六个科判，现在讲的是最后一个：六、于业地修法具大义。意思是说，我们现在转生到南赡部洲的话，不管造善业还是恶业，都很快会成熟，所以叫业力之地，也叫做业地，这与四大部洲中的其他几个都不同。因此在这里修法具有意义。

丙六、于业地修法具大义：

何者转生为人时，倘若不勤修善法，

则无比其智劣者，如自宝洲空手返，

无义虚度暇满身，故当恒修寂灭法。

这个颂词的意思好像比较好懂，但是没有专注的话，我有时候从藏文上、汉文上反复看，也看不懂，所以我们也不能轻视。大家不要觉得，人身难得这个道理我应该没问题的，我的智慧是很不错的，我是本科生、我是研究生，但你可能是研究肥料等专业的，不一定是佛法的“研究生”。按理来讲，我应该算是一个佛教的“研究生”，但是不用说密

法的正行，即使前行也觉得很难懂。因为佛法确实深奥无比，很难解释。

“何者转生为人时，倘若不勤修善法，则无比其智劣者，”意为不管是什么众生转为人身，获得暇满时，如果没有利用人身精勤修持善法（善法中有小乘佛法、大乘佛法，大乘佛法中有显宗和密宗），没有精勤地闻思修行，那再没有比其更愚痴的了，太可惜了！

“如自宝洲空手返，”这里讲了一个比喻：就像一个人有机会去遍布金银财宝的宝洲，但是没有拿任何珍宝，双手空空而回，人们都会讥笑他太没有头脑了——明明好不容易到了宝洲，却连一个珍宝都没有带回来，太愚痴了！

“无义虚度暇满身，”同样的道理，如果得到了人身，却没有精勤修持善法，完全可以说是虚度人生。这么难得的暇满人身，最多不过百年，有些人没有修持善法，整天无恶不作，自性罪、佛制罪没有一个不犯的；有些人虽然没有那么严重，但经常以睡眠、懈怠、散乱度日，已经活到五六十岁了，回头一看，什么也没有做，什么也没有修，就这样空空地待在人间，到了中阴身、下一世会更加可悲可怜，非常痛苦。

“故当恒修寂灭法。”所以全知无垢光尊者要求我们，一定要恒常修行寂灭法，不是只修两三天就行了。

这次听《心性休息》的人，我也一直在关注着你们的思想动态，因为我知道很多人的毛病，第一天特别有信心，第二天以后慢慢信心就退了。我相

信《大圆满心性休息》颂词总有一天会圆满讲完，到时候，我要看能剩下多少人，这也是我比较关注的，因为这可以看出你们的恒常心。

修行需要恒常心，如果没有恒常心，仅凭一时冲动、一时热情，不要说佛法，连一些世间法也成办不了。因此我们要以恒常的精进心来修持能消除一切痛苦和烦恼的寂灭法。

不仅无垢光尊者这样说，寂天菩萨在《入菩萨行论》中也说过："既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。"我们拥有这么好的闲暇人身时，如果没有好好修行，那就再没有比这更大的自欺了。

有的人经常说："你骗我，你天天骗我，你不要骗我，不然我不客气了！"其实别人对你的欺骗不一定非常严重，如果我们没有好好修行，那才是真正的自欺欺人，再没有比这更大的愚痴了。

- **真正的幸福**

可能有些人不承认这些道理，认为修不修法无所谓，反正后世也不存在。其实，他们这样说是因为被愚痴的乌云蒙蔽了自己的慧日，取舍的智慧光芒始终显现不出来。我们现在遇到佛法，应该抓住机遇。不说来世的快乐，就是即生当中，佛法也能带来无比的利益。我出去的时候，很多人经常讲："您要讲怎样获得人生幸福的课。"其实真正明白佛法道理，就是人生的幸福。

龙猛菩萨的《中观宝鬘论》中也讲了，佛法可

以让我们睡眠更加安稳，醒来也很快乐——“由内无过咎，梦中亦见乐”，因为内心没有很多贪嗔痴垢染，所以睡觉的时候也非常快乐。一般常行善法、修行很好的人，整天都特别开心，即使遇到再大的困难、疾病、挫折，也是以微笑来面对，更不用说一些区区小事了。

如果没有修行境界，整天欲望特别大、嗔恨心非常重、特别愚痴，那他对根本不需要计较的东西，也会一直纠缠、执著，不仅白天不快乐，连梦中也很紧张。

比如某人有一个敌人，每天都想着“我要杀他、我要害他”，那么晚上做梦就全是这些；如果非常贪执一个人，梦里也全是关于他的好事和坏事。但如果内心比较平和，就可能梦见诸佛菩萨，或者感受快乐、得到解脱、做有功德的事，甚至有些修行比较好的人会经常梦见诸佛菩萨赐予甚深窍诀，诸如此类的故事比比皆是。

所以人生的快乐应该建立在修行上，有了修行的内在力量，外在的痛苦、烦恼都会迎刃而解。更重要的是，这能给我们的生生世世创造一种很美好的因缘。所以“一失人身，万劫不复”这个道理非常重要，大家一定要深深地思维！

有些人因为珍惜人身，在短暂的人生中做了很多善法。前年学院有一位84岁的老喇嘛圆寂了。我刚来学院的时候他就在，希阿荣博堪布的书里也说见过他，刚来的时候是他带的路。老喇嘛鼻子大大的，如果活着的话很容易认出来。他一辈子念了六

亿观音心咒、一百万《普贤行愿品》、十万《三十五佛忏悔文》，还有他在法王面前发愿念的《系解脱》，有时每天念一遍，有时每天念五六遍。这是很多人难以想象的修行。

有些人以忙、散乱等各种原因为借口不闻思修佛法，虽然表面上看来都是人，但是修行好与不好有很大差别。而且从外在的长相、生活条件上都无法辨别修行的好坏——富贵的人当中也有修行特别好的，贫穷的人当中也有修行特别好的。

这个颂词就这样解释——“故当恒修寂灭法”！

甲三（明确观察能依所依之自性）分六：一、法之根本为心；二、应当日夜精勤修法；三、宣说功德令生欢喜；四、成办超人善妙之理；五、暇满为诸乘之所依；六、观修难得之方法。

乙一、法之根本为心：

诸法依赖于自心，心依暇满即缘起，

种种因缘聚合时，当调自心诸法根。

轮涅一切万法的根本依赖于心，心依赖于暇满人身，故暇满人身是修法的缘起。当心和暇满人身的因缘具足时，要想尽一切办法调伏自己的内心，因为心是一切诸法的根本。

- **最重要的事——调伏自心**

我去年讲的《六祖坛经》中也说，外在的一切，不管是修行还是其他任何事情都不重要，最关键的就是认识、通达、调伏自己的心，这是一切的根本。

因此《楞严经》《亲友书》等很多经论中讲到，抉择任何一个法，首先要观察自己的心、认识自己的心、通达心的本体，如果这样修行的话，没有一个修不好的。

不过世间很多人很可怜，他们根本不知道是心重要还是物质重要。很多人认为物质重要，整天忙碌于用物质来满足自己、获得快乐，这是一种错误的观念和说法。

虽然大乘经典中讲外在是心，但无垢光尊者在这里和下面的注疏中都讲了，外在的山不是心，而是心的一种显像。同样的道理，我们现在认识到的外在事物，其实就像梦中的各种显现，并不是真实的心。

因此无论在修行中还是生活中，无论什么身份，调伏自己的心非常重要。如果没有调伏自心，那做任何事情都徒劳无益。寂天论师也讲"若不护此心，不能护学处，除此护心戒，何劳戒其余？"如果没有护持自心，那任何菩萨戒、密乘戒等学处也不好护持。除了护持心的戒律以外，其他更多的戒律有什么用呢？所以在菩萨乘中，归根结底是要经常观察自己的心。

其实从一个人的行为、语言可以看出他的品格，因为言行是心的表现。所以我平时跟一个人接触一二十分钟，就能看出这个人的心态是否很寂静——如果心态很寂静，行为也会如山王一样稳重。我和一些学生接触的时候，短短的时间中就能基本了解他的心态、人格等，因为心对行为、语言的作

用确实非常大。

作为一个修行人要时时刻刻观察自心，这叫做“正知正念”。我昨天跟有些老师讲，老师应该有老师的威仪——斯文、稳重、庄严。不要每天跟学生一起玩、一起跳，不像一个老师的样子，心里要有正知正念：我是一个老师，应该注意威仪，不应该整天跟学生们一起闹。修行人也是一样，不管是在家人还是出家人，在需要随顺众生的时候，可以进入他们的生活，因为诸佛菩萨也会经常随顺众生；但在没有必要的时候，最好用正知正念来观察自己、调伏自心。

《入行论》中讲过“调伏此一心，一切皆驯服”，调伏了这颗心，一切都已经被驯服和调伏了。可是很多人调伏不了自己的心，像家庭分裂、组织混乱，以及团体中人与人之间各种尖锐的矛盾，都是因为个人的自私自利心极为强烈，再加上没有细致取舍真相的慧眼，还有用浮躁冲动的心态来处理事情，给别人带来很多不安所导致的。

其实，按照佛教的教义来看，不管是面对生死，还是为人处世，都应该是非常平和、快乐的。当然，外界地水火风等灾难，身体四大紊乱等痛苦，内心萌生的烦恼，一般人都很难对治。但是如果你用智慧来观察，就会像老人看孩童的游戏一样，知道这些事情都是必然的。比如有人诽谤你、讥毁你，你会非常坦然，因为你明白这个世界不是极乐世界，肯定会这样。当人与人之间产生矛盾，世界上发生各种动荡的时候，我们也会知道，这就是佛教讲的

无常。

我现在看新闻、思考历史、观察身边的事情，总觉得无常的善知识随时都在出现。身边的很多人，前两天心情特别好，像春天的花一样盛开，没过多久，在事业或生活上遇到了事情，就马上想自杀，非常痛苦。这样的现象有很多。如果真正懂得佛教的因果和无常，就能把身边的各种景象观成如梦如幻。如果多去观察，就会发现这一切其实是非常精彩的。因此能调伏这个心非常重要。

第二个问题是说，应该日日夜夜精进修行。

乙二、应当日夜精勤修法：

死亡恐怖生无边，贫穷痛苦如雨下，

皆从虚度暇满生，故增上生定胜法，

由思暇满难得生，昼夜喜悦速勤修。

“死亡恐怖生无边，”我们在漫长的轮回中不断地生死流转。死亡时，每个人都会有各种各样恐怖的心态，这些心态并不会在这一世死后就结束了，因为人还会不断转生到下一世，又同样感受这种痛苦。我们在轮回中就这样生生死死，不断扮演不同的角色。

“贫穷痛苦如雨下，”轮回中也总是有匮乏的痛苦，有些是物质贫穷的痛苦，有些是精神贫穷的痛苦，就像夏天的降雨一样让人难以招架——我们学院一下大雨，很多人躲也躲不及。

不知道为什么今年下雨特别厉害，学院很多工

程都没法完成。我说："为什么你们不能按时完成？""上师啊，您知道今年下雨一天也没有停过。"有一个包工头一边看着天空一边说，但是他说这句话的时候，刚好是蓝天白云。（众笑）

世间像雨水一般繁多的痛苦，**"皆从虚度暇满生"**。很多人说"苦才是人生"，有时候白天快乐、晚上痛苦，有时候白天痛苦、晚上快乐，而且有时候一瞬间就出现许多难以忍受的痛苦。

这两个月以来，我接触了很多人，有一些贫穷的父母，孩子读不起书，痛苦和困难只有用眼泪来表达，没办法用语言来说。我作为旁观者也欲哭无泪，很难说出什么。虽然人间应该是快乐的，但是人的福报、因缘都不同——有些人过得很好，有些人却备受煎熬。人间尚且如此，地狱、饿鬼、旁生就更不用说了。

"故增上生定胜法，由思暇满难得生，昼夜喜悦速勤修。"这么多痛苦的来源是什么呢？就是以前得到人身的时候，没有很好地积累福报、行持善法。而暂时人天善趣的增上生和究竟涅槃的决定胜，全是通过思维暇满人身而获得的。我们懂得这样的因果关系之后，一定要废寝忘食、夜以继日，以欢喜的心态赶快修行！

无垢光尊者的词句，大家一定要一个字一个字地抠、一个字一个字地想。很多人都没有人身难得的观念，每天都玩手机、上网、打游戏、看电影、看电视。不信佛教的人不知道暇满难得还情有可原，但是有些佛教徒中的"老油条"，已经皈依十几年了，

却没有一点进步。

我们学院的有些修行人还不错，越学越对听法有兴趣、对修法有意乐。但是外面有些居士好像却越修越怠慢，刚开始学佛五六年的时候，对三宝的信心等各方面还算不错，但过了十几年以后，从他的表情、行为来看，各方面都不如从前了——今天去喝茶，明天吃火锅，后天又去旅游，表面上看好像没有造大的恶业，但实际上这是没有无常感的表现。

而有无常感的人会想，今天上午虽然散乱了，但是下午我不能浪费时间。有些人开车时也在念经、修行，开会、做事时也经常思维法义，他们虽然生活在尘世间，但是也有修行的意乐。如果你没有这样的话，确实是虚度人身了。

我前一段时间遇到一位藏族老师，觉得他还是很不错的。他说他们中有些人十多年以来，除了人情上过不去的时候，基本没有参加过聚会，一直在修五十万加行和大圆满。

有些人觉得人身很难得，即生没有修的话，以后再也没有机会了，所以应该很认真地去修行。但也有很多人比较放逸，这是非常可惜的。无垢光尊者在这里也引用了《华严经》的教证[11]来说明这一点，大家好好看看。

下面讲第三个科判，宣说难得人身的功德。刚

[11] 《华严经》：“嗟！善男子，漂泊于轮回中之此等众生，未曾思维自己暇满所饰人身得之不易，以恶知识之因流转轮回为苦火所逼，吾因思维殊胜闲暇而从三有中获得解脱，汝等亦当如是而行。”

才说我们要用欢喜心来对待闻思修行，那怎么生起欢喜心呢？下面从几个不同的方面来说明这一点。

乙三、宣说功德令生欢喜：

面见导师具实义，闻修正法亦具义，

今生具义来世果，皆自暇满人身生，

故当数数生欢喜。

我们的暇满人身，比天人等其他身份更有意义。比如我们以人身见到佛陀，或者代表佛陀的善知识、导师们，是非常有意义的。即生闻到佛法、具有修法的机会，也是今生有意义、来世有殊胜果报的事。这些机会是从哪来的呢？由同类因而获得，就是我们前世获得过人身，而且当时供养过诸佛菩萨，积累过善法资粮。所以每当想到这些，应该情不自禁地数数生起强烈的欢喜心。

- **上师的恩德**

当看到六道轮回的很多故事和景象时，很多人包括我都觉得，虽然我修行很差，但是能在六道中获得人身，遇到了佛陀般的上师和正法，真是非常幸运。尤其是，如果没有上师的引导和教授，即使遇到了佛法，也可能像在大海中寻觅假宝一样，找不到真正的解脱之路。但是现在已经找到了解脱道，修不修行就看自己了。每当我想到这些，以及上师摄受的种种不易，就特别感恩上师。

我那天翻到麦彭仁波切的《释量论大疏》，就想起了上师如意宝。1987 年的时候，学院不像现在

这么方便，印法本只要打个电话就行了。那个时候，上师特意派人到郫县（或成都）去印《释量论》，质量虽然不是很好，但是上师在讲课之前，已经把法本都准备好了。

如果没有遇到上师，我不会知道世界上有《释量论》这么好的论典，讲了世尊是量士夫、前世后世存在等道理，也不会对这些道理生起定解。如果没有上师，即使我知道有这个法本，但是也不知道每一品的重点在哪里。

- **闻思修行的态度**

1987 年我们从五台山回来以后，上师大概讲了四个多月的《释量论》，每天讲四页多。前两天，我在书房里翻阅这本二十多年前的法本时，还是有一种新的感受，也想起了当时的很多苦行——对每一个字、每一个道理我都拼命地钻研，而且每天都非常欢喜地去讲考和背考。

不像现在有些人，以非常痛苦的心态面对考试："我不考可不可以啊？上师，现在我的心特别烦。"她这么说的时候，我都害怕她把自己的心挖出来了，也不知道她烦什么呀。那天考试的时候，有个人说："我可以不考吗？从我们堪姆的态度上看，不考也好像可以啊。"这就不叫"数数欢喜"。

修学佛法的因缘只有人身才有，天人的身体都没有。我记得《毗奈耶经》中有个公案，一位比丘在禅定时被毒蛇咬了，就在入定中圆寂了，但他自己还不知道。他死后转生到三十三天，成为天子。

天王让五百天女去供养他，他醒来以后发现旁边有天女在唱歌、跳舞，就很烦地说：“我在修行，你们不要打扰我好不好？”

天女们都很惊讶，因为以前的天子都不会这样。她们就跑到天王那里说：“这个天子有点奇怪，不欢迎我们，怎么办？”天王说：“可能他不知道自己变成了天子，你们拿镜子给他，让他看看自己的身体。”天女们就给他镜子，他一看自己变成天人了，周围的环境跟人间也不同了，就说：“世界上人身是最难得的，信仰佛法和出家更为难得。而我瞬间转生在牢狱一样的天界，还有很多像鬼神般的女人缠着我，什么时候才能解脱？”[12]

天女们说：“这里有帝释天王，你可以去顶礼他。”他说：“帝释天有什么了不起，没有三毒的人值得我顶礼，而帝释天是有三毒烦恼的，不值得我顶礼。人间的释迦牟尼佛才是我顶礼的对境。”后来天人们说：“天界有一个妙地，你可以在那里出家，帝释天也会来拜你。”于是他就到那里去出家了，帝释天也去向他顶礼。

从这里也可以看出，对于真正想修行的人来说，相比天界美妙的身相，人身才是最宝贵的。当然这里的“人身”指的是暇满人身，不是一般的人身。现在有些人特别忙碌，每天都没有时间闻思修行，这不算是暇满人身。

---

[12] 《根本说一切有部毗奈耶》：“于此世间中，人身最难得，正信如来教，出家为更难，如斯难遇事，而我已曾得，云何丧法眼，堕于牢狱中，我不得正见，终不受欲乐，由斯障解脱，当沦于恶趣，我居天女内，如被鬼神围，入此愚痴林，云何当出离？”

- 为利他而忙≠散乱

原来我也说过，为自身而忙是不值得的，但为了弘法利生而忙碌是值得的。我们这里的个别发心人员，和在外面真正利益众生的人，他们的忙碌不叫散乱。所以散乱和度众生的忙还是要分析清楚的。有些法师可能是小乘根基吧，总是说："我现在不愿意度众生，要好好坐禅。"实际上这不叫真正的坐禅，利他才是真正的坐禅和修行。

佛经当中讲，有一次目犍连通过神通对帝释天说："现在佛陀住世，你应该下来听法。"帝释天说："我现在忙得很，没办法去听。有一个福报比较浅的天人可以去。"但是那个天人也是被叫了三次才去。目犍连有点奇怪说："为什么你们天人都不来听课？"那个天人说："我应该是天人中福报最浅的，但还是有一个天女，还有其他的一些事，也特别忙，所以你叫了三次我才来。其他的天王就更不用说了，根本没办法听课。"

我想起这个故事的时候，也想到现在的有些成功人士，每天像天人一样忙碌，没有时间修行，也是非常可怜的。因此我们获得这样的人身，应该数数生起欢喜心。

- 得人身应数数欢喜

佛经中讲，佛陀对一个叫乐生的眷属说："你现在的一切善法，都是由思维暇满人身而生的；其他人的所有善妙境界，也都是依靠思维暇满人身而成办的。"所以大家应该经常从内心生起欢喜："我

竟然获得了这样的人身，还遇到了佛法！身边这么多人，连修行一天的时间都没有，我虽然比较忙，但还是能抽出时间听一两节课。”

这次听课的人比较多，我有时候觉得人太多了很难管理，有时候又想，这个传承很清净，哪怕在一个人的相续中种下一点善根也是可以的。

大家应该认真思维，真正认识到人身的难得。我个人有种感觉，有时候听课好像还不能很好地激发潜力，但是听课之后自己再看书、慢慢思维，就会觉得：“噢！人身真的很难得，好像以前从来没想过这方面的事。”再通过观察现在和过去发生的一些事情，就会发现，人身不仅难得，而且转瞬即逝，因此要非常珍惜。

乙四、成办超人善妙之理：

天等世间众生主，声缘佛子中怙主，

获得无死甘露位，亦从胜宝人身生，

故赞暇满胜天身，已获人身当生喜。

“天等世间众生主，声缘佛子中怙主，获得无死甘露位，亦从胜宝人身生，”天界、人间、阿修罗道等所有众生的尊主，获得解脱的声闻缘觉和佛子的怙主，就是断证功德最圆满的佛陀。他已经获得了无死甘露果位，圆满成就了阿耨多罗三藐三菩提，而这样的果位也是由暇满人身而来的。

释迦牟尼佛在人间成佛之前有五种观察：首先观察种姓，刹帝利种姓很高贵，如果种姓低劣容易

遭到诽谤，所以选择了刹帝利种姓；二观察国土，当时的中印度非常适合修行，其他边地不能如是成就；三观察时劫，人寿百年以上时，人们整天散漫享乐，人寿百岁之后是五浊恶世，人们烦恼特别重，很难度化，所以就选择人寿百岁时降临；四观察种族，发现释迦族自劫初起就是转轮王种族，所以适合投生；最后观察生母，摩耶夫人七代以来都是非常清净的种姓，并曾发愿所生的转轮王子成为佛陀。

因此，即使是声闻缘觉围绕的佛陀，也是在人间成佛的，我们将来也会如此。印度金刚座是千佛成就的地方，鹿野苑是千佛转法轮的地方，这些都在人间，成佛与转法轮也都依靠人身而成办。

“故赞暇满胜天身，已获人身当生喜。”因此诸佛菩萨、高僧大德都赞叹暇满难得的人身胜过天身。世间当中，天人的身体是最微妙的，但也只不过是好看而已——我们经常会说某个人如同天子、天女一般，但好看不一定有价值，我们也不是“外貌协会”的。而获得了人身才应该非常欢喜，因为在受持戒律、生出离心方面都胜过天人。

下面讲，暇满难得是诸乘的所依，即大乘、小乘都是依靠人身而成就的。

乙五、暇满为诸乘之所依：

人天之中人易得，无念见谛智慧地，

获得人身易成就，深藏金刚乘道果，

故说殊胜暇满身，乃为诸乘法所依。

“人天之中人易得，无念见谛智慧地，”六道众生中，地狱、饿鬼、旁生根本没办法成就任何果位，因为地狱有寒热之苦，饿鬼、旁生的痛苦也非常强烈。而人天当中，人的身份最容易得到无念见谛或智慧地。无念见谛即智慧地，是指获得了一地菩萨或者小乘的见道果位。见道时，在无有任何分别念的情况下，能照见苦集灭道的真谛，所以叫无念见谛或智慧地。按《俱舍论》的观点，只有人的身份才能见道。前三果在欲界都可以得到，但见道只有人间才可以现前，天人没有出离心的缘故，不可能见道。因此只有人身才能获得真正的证悟成就，这是第一点。

“获得人身易成就，深藏金刚乘道果，故说殊胜暇满身，乃为诸乘法所依。”第二点，获得人身容易成就深藏金刚乘（即密乘）的果位。四大持明的果位，以及即生成就、虹身成就等，只有依靠人的风脉明点修行才能获得。殊胜的暇满人身是大小乘一切修法的根本所依，所以获得人身的确非常重要。如果获得了天人身，就会在散乱中度日，连修行的机会都没有。

佛经里讲，耆婆医师是目犍连的弟子，他圆寂后，目犍连用神通观察到他在天界。有一次，目犍连的一个弟子生病了，他就去找耆婆，结果耆婆跟天人一起嬉乐，根本不理他。他坐着花车，跟目犍连招一只手说：“拜拜！”就走了。

目犍连生气地想：“我在人间给他传了这么多法，居然现在不理我。”后来目犍连问他：“你为什么这样？”他说：“这里特别散乱、放逸，我都

没办法控制自己。我知道您在人间当过我的上师，但是我在这里太忙了，没有修法的信心了。”听说有些法师到了汉地，很多居士都不理他，因为太忙了，所以也是坐着“花车”，举一只手说：“拜拜！”就走了。

后来目犍连问他：“我的一个弟子病了，怎么办？”他就说了一句话：“那就断食吧，不要多吃饭。”目犍连让弟子用这个方法，没想到非常管用。所以有些病可能是吃出来的，这也是耆婆医师在天界给我们开的药方。

修行就是这样，世间非常散乱，不依靠人身的确非常困难。得了人身以后可以修显密一切佛法。如果是其他身份，那就想都不用想了。比如变成旁生，就会非常愚痴，或者没有自由，根本不可能懂得如何修法。所以在漫长的轮回中，获得人身的确具有重大意义。

你们也可以静下来想一想：如果真的像唯物论所说的那样，后世根本不存在，那得人身与得牦牛身也没什么差别，反正死了就什么都没有了。但事实并非如此，轮回无欺存在，我们也不得不考虑后世，所以即生中不能造太多恶业，因为在轮回中获得人身是非常重要的。

乙六、观修难得之方法：

犹如穷人获胜宝，怀疑畏恐是梦境，

应当欣喜思暇满，成就现后利乐法。

“犹如穷人获胜宝，怀疑畏恐是梦境，”我们获得了人身，应该经常修人身难得。观修的时候，坐在舒适的坐垫上，前面念皈依、发心，就像《三处三善引导文》里面所讲的一样。然后慢慢地想：“我获得了人身真的特别不容易，应该像一个穷人获得了如意宝，或者买彩票中奖一夜暴富一样欢喜无比。同样，我获得了这样的人身，真的是极为珍贵。进而不免生起怀疑，我这个人身是真的还是假的？是不是在做梦啊？如果只是在做梦，特别害怕马上梦醒了。”可能很多人没有这样想过，认为当人或旁生都可以，只要吃得饱就行。这就是价值观出问题了。

“应当欣喜思暇满，成就现后利乐法。”应当以欢喜心经常思维人身难得，还要想到今生如何以修行来饶益众生，来世如何让自己和无数众生获得快乐，这才是我们的真正目的。

如果觉得反正死后一了百了，什么都无所谓，那我们的思维基本上跟旁生差不多了。应该想，虽然自己要生活，但更重要的是，要对周围的人和其他生命真正起到一点作用。如果今晚听课的每一个人都可以不害众生，做一个善良的人，并且力所能及地帮助他人，那么善的气氛就会渐渐充满世间，引发更多正和善的能量。因此，我们应该经常以欢喜心来思维暇满，以人身来成就今生来世的佛法大义。戒律当中也经常讲：“一心思维闲暇，以欢喜心随念人身”。

无垢光尊者讲人身难得时，多次提到欢喜心，确实欢喜心很重要。有了欢喜心，什么事情都能轻

而易举地成办。比如说利他的事情，哪怕是发心给别人炒菜，有欢喜心的人就一点都不会感觉到累。如果没有欢喜心，别人让他把这个杯子拿到坛城，他都会觉得这个杯子太重了，根本拿不动。本来是很简单的事，但没有欢喜心的人就会说："我不行啊！路很不好走，路上会不会有什么情况？我不敢去，我不愿意去，我不去可不可以呀……"他能讲出一百个理由。如果有欢喜心，他就会马上答应："没问题，这个对我来讲简单得很！"

我们修行也是这样。因为没有欢喜心，所以加行质量也修不出来，数量也达不到。有了欢喜心的话，虽然有时候比较艰难，但克服这些困难对你来说易如反掌。我们以后闻思修行的时候，不要总是愁眉苦脸："唉，今天又要去上课，又没有休息，还是休息一下吧！哎呦，喇嘛钦！"（众笑）

甲四、回向本品善根：

以此妙音甘露语，愿息众生之散乱，

赴往林中断烦恼，疲劳心性今休息。

"以此妙音甘露语，愿息众生之散乱，赴往林中断烦恼，"最后无垢光尊者的结语是这样的：以上暇满难得中所讲的，息灭一切痛苦的妙音甘露语——无垢光尊者把自己的语言比喻成妙音、甘露语——愿息灭所有众生日日夜夜虚度人生的散乱心态，愿所有烦恼、痛苦、散乱的人都有机会前往寂静森林，断除这些痛苦和烦恼。

在城市里听课的人，不可能下课后马上开车到

森林里去，但你可以创造一些条件，比如在家里、单位里找一些比较安静的环境。有些修行境界比较好的人，即使在人群中也能修行。《入行论》云："行为若如斯，纵住恶人群，抑处女人窝，勤律终不退。"即便在恶人当中或者很多不好的环境中，修行好的人也会成功。

这里按无垢光尊者讲的，初学者要前往寂静的林间、山谷去修行。但《萨迦格言》里面也讲，粗暴的人到了寂静地还是会发出恐怖的声音，就像老虎永远都在森林当中，但它还是獠牙毕露，依旧很可怕[13]。个别修行人即使在林间修行很长时间，也是一边闭关一边"修嗔恨心"，希望我们不要这样。

"疲劳心性今休息。"无垢光尊者特别有加持力的、真实不虚的甘露妙语，能息灭今天所有听闻者相续中的烦恼和痛苦。每个人都可以到自己的森林——心灵空间里去修行，慢慢令无始以来疲劳的心得以休息。很多人都说："我好累啊！"我想《心性休息》讲完以后，大家都应该休息得很好，不会再累了。我们追求的唯一目标，就是希望通过这种因缘，能够让每一个众生，今生乃至生生世世，都能获得人生的幸福和心灵的快乐。

《大圆满心性休息》第一品暇满难得已经圆满讲完了，下堂课开始讲寿命无常。

[13] 《萨迦格言》，又译作《格言宝藏论》："恶人住林亦粗暴，正士住城亦温柔，林中猛兽常发怒，市里良马亦驯顺。"

第五课

全知无垢光尊者所造的《大圆满心性休息》非常珍贵，大家在学习之后，可以完全掌握佛教修行次第的框架。

前面讲了人身难得，很多人应该也已经明白了，在此基础上要进一步思维，如此难得的人身实际上也是无常的，不可能驻留很长时间。

第二品 寿命无常

寿命无常品分五：一、略说；二、广说；三、劝勉精进；四、结行；五、回向本品善根。

甲一、略说：

如是虽获难得身，然为刹那无常性，

若详观察无实质，犹如水泡不可靠，

是故日日夜夜中，恒常思维定死亡。

“**如是虽获难得身，然为刹那无常性，**”这里用“如是”承接上面的“人身难得”。大家通过前面的学习应该知道，在三界轮回中获得具足十八暇满的人身特别不容易。而这样的人身如果能存在成千上万年，那还有很多时间去修持善法、积累资粮，但它却是无常刹那性的，根本不会留驻。

“**若详观察无实质，犹如水泡不可靠，是故日日夜夜中，恒常思维定死亡。**”如果用智慧详细分析、观察，会

发现人身里里外外的皮肤、肌肉、骨骼等都没有任何实质，像水泡一样不可靠。所以，从现在开始应该日日夜夜恒常观想：我的身体不会长久存在，我一定会死亡的！

观修死亡无常，对于修行人来讲非常重要。佛陀在《因缘品》中说："呜呼有为法，无常生灭性。"就是说世间一切有为法全都有生有灭，没有一法恒常不变。但是现在无论是老年人还是年轻人很多都非常愚痴，都没有无常观，似乎觉得自己能活很长时间。如果真正去思维，就会发现自己一定会死，只是死亡的时间不定而已。

而且《中观宝鬘论》中说："死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘。"世间当中，地水火风的灾难、疾病和各种横死等死缘非常多，而生存的因缘却很少，甚至吃饭、修房子等生存的因缘也会变成死缘，非常可怕！

当死亡突然来临时，我们才会想到"哇，我今天该死了！"寂天论师说："死神突然至，呜呼吾命休！"当遇到车祸、飞机失事、地震，或者查出绝症、收到病危通知时，很多人因为从未想到过无常，往往会很惊讶："啊？我怎么会死啊？"

《地藏菩萨本愿经》中说："无常大鬼不期而到。"虽然没有跟无常大鬼约定，但是他自然会来。《四十二章经》中说，生命在呼吸之间。《亲友书》中也说，呼吸之间酣然入睡，还有机会醒过来是非常稀有的[14]。

[14] 《亲友书》："呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！"

所以，看一个人修行能否成功，就看他无常观得好不好。如果无常观得很好，就不会懈怠散乱，不会每天都浑浑噩噩地虚度光阴，他会觉得自己的人身是那么重要，每一天、每一刻都应该做有意义的事。

因此，我们要日日夜夜闻思修行。虽然晚上不能不睡觉，但是也不能睡得太多了；白天不能不吃饭工作，但是也不能整天做些无意义的事，比如为了包饺子、化妆花费很多的时间。虽然生活中一些有意义的事需要做，但如果在修行方面一事无成的话也非常可惜。

以上是略说。

甲二（广说）分十三：一、所爱之身亦是无常；二、得梵天果亦是无常；三、乃变化性故为无常；四、器情世界皆为无常；五、以诸佛佛子示现涅槃而说无常；六、以无增唯减而说无常；七、外内皆为无常；八、以比喻说明无常；九、终舍一切故为无常；十、三世均为无常；十一、三有皆是无常；十二、刹那亦无常；十三、诸缘时境皆无常。

乙一、所爱之身亦是无常：

此身一切痛苦根，深重烦恼之来源，

虽着衣饰花鬘等，美味佳肴供奉之，

然终无常毁坏离，为鹰狐狸豺狼食，

舍此爱净常执心，当自今起修妙法。

广说分十三个科判，首先讲所爱的身体也是无

常的。每个人都有身体，早上起来的时候也是依靠这个身体，晚上睡觉的时候也是依靠这个身体，因此从这里入手观无常比较容易。如果首先观察无常的其他比喻，可能不知道从哪里开始观。大家等会儿下了课，可以好好观察一下。

“**此身一切痛苦根，深重烦恼之来源，**”其实身体是一切痛苦的根源，也是贪嗔痴等深重烦恼的来源。很多人想：“除了身体以外，外在的物质也是痛苦的来源吧？”实际上并非如此。

佛陀在《法句譬喻经》当中讲过这样的故事：有一次，舍卫国有四位比丘进行法理上的辩论：“天下最大的痛苦是什么？”第一个人说天下最大的痛苦是贪欲，第二个人说是嗔恨，第三个人说是饥饿，第四个人说是恐怖。最后佛陀说：“天下之苦莫过有身，贪心是缘身体而生，嗔恨是为了维护身体，饥饿感来自身体，恐惧是出于想要保护身体。因此身体是一切痛苦的来源和容器。”[15]

《中观四百论》中说：“人苦从身生，安乐由他起，身是众苦器，汝何重此身。”既然人的痛苦是从身体产生的，身体是一切痛苦的器皿，那为什

---

[15] 《法句譬喻经》：昔佛在舍卫国精舍，时有四比丘坐于树下，共相问言：“一切世间何者最苦？”一人言：“天下之苦无过淫欲。”一人言：“世间之苦无过瞋恚。”一人言：“世间之苦无过饥渴。”一人言：“天下之苦莫过惊怖。”共诤苦义云云不止。佛知其言往到其所，问诸比丘：“属论何事？”即起作礼具白所论。佛言：“比丘！汝等所论不究苦义，天下之苦莫过有身！饥渴寒热、瞋恚惊怖、色欲怨祸皆由于身。夫身者众苦之本，患祸之元，劳心极虑忧畏万端，三界蠕动更相残贼，吾我缚着生死不息，皆由于身。欲离世苦，当求寂灭，摄心守正怕然无想，可得泥洹，此为最乐。”

么还要如此重视它？老子也说：“吾所以有大患者，为吾有身。”我最大的过患以及痛苦的根源就是身体。

“虽着衣饰花鬘等，美味佳肴供奉之，”虽然人们用各种衣服、装饰品、花鬘等来装饰庄严这副臭皮囊，还用各种美味佳肴来喂养它，但这终究是没有意义的。

“然终无常毁坏离，为鹰狐狸豺狼食，舍此爱净常执心，”其实有些人老了以后身体就毁坏了，有些人年轻时身体就毁坏了。按照以前的传统，人死之后是以土葬为主，现在大城市里的人多是在殡仪馆火化尸体。在藏地一般采用天葬，天葬的时候，鹰鹫、狐狸、狗、豺狼等动物会啖食尸体。当你看到这些时，就会明白整个身体是由三十六种不净法组成，根本没必要对它有爱执和清净、常有的执著。

现在佛学院有一个尸陀林，里面的天葬台一般不让拍，但成千上万的游人还是拿个照相机、摄像机去拍。看到尸体被一块一块地切下来喂给鹰鹫，有些人还会笑，觉得好奇，却从没想到自己的身体也不例外，同样可能被鹰鹫食用或者火化。人辛辛苦苦一辈子，到最后也不过如此，什么也不会留下。有些人吃得特别好，养得特别胖。但吃得再好再胖，到最后也只是多满足几只鹰鹫而已。

去年，我的一个小学同学和三个藏族老乡去了尸陀林之后，生起了很大的厌离心。他们对我说：“虽然我们每天都辛辛苦苦地做很多事，但是在百年之内身体一定会变成那个样子。”我说：“像你们这样去一趟还是值得的。现在很多世间人到尸陀林等

处理尸体的场所时，根本没有想到自己的身体也会变成那样的尸体。”

不管年轻还是年老，死亡都可能随时发生。学院的天葬台里，有时一天就会运来十几或二十几具尸体，而且各种各样的人——孩童、年轻人、壮年人、老年人都有。所以不能认为年轻的时候肯定不会死，只有到七八十岁、一百来岁的时候才会离开，因为谁也没有这个把握。

讲义中引用了《教王经》的内容，非常细致地记录了佛陀对国王说的一段话，希望每个人都很认真地阅读并思维。

无垢光尊者最后讲到“当自今起修妙法”，虽然每个人对身体都有特别大的执著，但是应该依靠身体认认真真地修持佛法。

虽然身体是不净法、无常法，有很多过患，是痛苦的来源，但是如果我们利用它修法，也是非常好的。《中观四百论》中说：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”虽然身体像怨敌一样有很多危害，但也应该保护它，因为具有戒律的人如果活得长久，一定会积累许多福报资粮。在座很多人都皈依了三宝、具有戒律，如果利用好这个身体的话，就像坐船可以过河一样，也可以获得解脱。

有些人认为这个身体太坏了，把它像仇人一样看待，从来不好好利用它，这样也不对。虽然这个身体会带来饥饿、恐怖、贪嗔、不安等许多烦恼，

但这些烦恼也是无常的。而且依靠身体不但可以受皈依戒、居士戒、菩萨戒、出家戒，还可以护持戒律，做慈善等利他善法。如果将短暂的此生作为一个非常好的缘起，那么将来生生世世都有解脱的希望。

现在大多数世间人因为没有机会接受无常的教育，所以没有死亡无常的观念也情有可原。但是很多佛教徒如果从来不想“我会不会死”，那就有点说不过去了。

有些佛教徒由于平时没有观过寿命无常，在疾病缠身、临近死亡的时候，就像遇到了天大的灾难一样极为恐惧。如果能够提前做好准备，死亡来临时就可以很容易应对，就像士兵有过很好的训练就能轻松取胜一样。因此观修死亡无常这样的妙法非常重要。

乙二、得梵天果亦是无常：

三界圆满善妙主，梵天乐生千眼等，

声誉福德威光灿，亦无胜过死主时。

纵成禅定住数劫，业尽之际必死亡，

一切天人阿修罗，成就之士持明者，

人间君主平凡等，无边众生皆畏死。

“三界圆满善妙主，梵天乐生千眼等，声誉福德威光灿，亦无胜过死主时，”三界中圆满一切福德资粮的梵天、乐生（大自在天和遍入天）、千眼（帝释天）以及四大天王等，其名声传遍整个三千大千世界，远非我们世间的名人可比。而且天界的福德也远远超过人间，

威光极其灿然。但他们也根本敌不过死亡，最后一定会死的。

“纵成禅定住数劫，业尽之际必死亡，”色界、无色界的天人，成就了一禅乃至有顶的禅定，安住时间长达数劫之久，但是当业力穷尽的时候，也一定会离开天界堕入人间，甚至堕入地狱。

“一切天人阿修罗，成就之士持明者，人间君主平凡等，无边众生皆畏死。”其他的天人、阿修罗、成就密咒的持明者、大德、人间的君主和平凡人等无边无际的众生，没有一个不害怕死亡的。

我们虽然没有慧眼和神通，看不到天人等众生的情况，但人间的历史确是非常好的无常善知识。包括现在的环境，自己的家庭、国家，还有人与人之间的关系等许许多多的事情都是无常的表现。所以世间一切事物没有一个是恒常的。

有些人认为：“我可能暂时不会死吧。”其实这种想法很愚痴，因为当死亡来临的时候谁也敌不过。

《诸经要集》中有一个公案：佛陀在舍卫城时，城中有梵志[16]兄弟四人，个个都获得了五通（由于没有无我的智慧，他们没有获得漏尽通[17]）。他们通过神通观察，得知七日后四人会命尽身亡，于是共同商量逃避死亡的办法。

一个人说：“我应该藏在虚空当中，这样无常

[16] 梵志有三种含义：1. 志求生于梵天的人；2. 在家婆罗门；3. 一切外道之出家人。

[17] 六通：即天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通、漏尽通。

大鬼就看不到我。”

一个人说：“我应该藏在山王里面，这样无常大鬼就无法发现我。”

一个人说：“我潜入大海，不沉至海底，也不浮出海面，这样就不会死。”

一个人说：“我藏入喧闹的人群中，无常鬼应该找不到我。

于是，四人分别在不同的地方，用神通隐藏了起来。但是七天之后，躲在虚空中的人，因为寿命尽了，自然而然掉到地上死了；藏在山王里面的人，在山里死了；藏在大海中的人，也在海里死了；藏在人群当中的人，在众人堆里自然死去。当时佛陀说：“欲求不死终不可得也。”想不死是不可得的，谁也没有办法做到不死。

佛陀在《四不可得经》里也说：“欲求不死地，未曾可获之，是故精进学。”在世界上根本找不到不死的地方，因此要精进修法。你也可以认真想一想，年轻时认识的一些老年人，现在是否还活着？从历史上看，唐、宋、元、明、清等各个朝代的君主，不管在任期间成功与否，现在也都已经死了；近来的领导人有些已经死了，有些已经老了，有些虽然还在执政，但是将来也会变成历史。

我们今天在这里的所有行为，再过一段时间回想起来，也是如梦一样；十年、二十年前的事，现在回想起来也感觉过得特别快；而且未来的事也都是无常的。

通过观察无常，会发现生命在不断地流逝——我们每个人都在走向死亡，只不过有些人自己还没有发现；即使有些人发现了，也没有重视起来。这样看来，有些众生还是非常愚痴、可怜的，因为身边发生了这么多无常的事例，却从来没有想过会在自己的身上发生。

以上是讲天界等的无常，下面讲整个世界也是无常的本性。

乙三、乃变化性故为无常：

今生无常乌云中，死主跳动闪电舞，

昼夜诸时降变雨，淋湿三地诸苗芽。

此处用比喻的方法讲，一切都是变化的本性，所以都是无常的。我们从出生到现在，一直处在无常的世界里，但是很少能接受到无常的教育。尤其是，现在成功学倡导自我的强大与尊严，很多年轻人也经常受到影响。当然在名言中，佛教也没有否认这方面的道理。但是，生老死病是不可否认的事实，是轮回的本性，而通达这个道理是非常有意义的。

“今生无常乌云中，死主跳动闪电舞，昼夜诸时降变雨，淋湿三地诸苗芽。”人的生命就像春天或夏天空中密布的乌云。这几天学院天天下雨，现在都能听到雷电的声音，所以观无常很方便，白天晚上都可以观。这里是用乌云比喻无常；用乌云中的闪电比喻死亡，因为无常当中的死亡——死主阎罗会让我们毁灭；用降下雨水比喻昼夜变化；用三地苗芽比喻三界众生。

如果无常的乌云、死亡的闪电、昼夜交替的雨水因缘聚合时，三界所有的苗芽和草木都无一例外会淋湿（这在夏天很明显）。同样的道理，我们这些苗芽——众生的寿命也无一侥幸都是无常的本性。

因此，《广大游舞经》中说："三有无常如秋云，有情生死如舞者，士夫寿命如闪电，如陡坡水飞速逝。"三界众生就像秋天的云，显现的时候非常美妙悦目，但一会儿就消失了；有情的生死就像舞蹈者般变化不定，一会儿变成天人的形象，一会儿变成魔王的形象；士夫的寿命，就像闪电、陡坡水一样，会飞快地消逝。

如果我们用心思维这些道理，那么懂得死亡无常也不是很难，不像中观、因明那样需要推理。但是如果没有深入思维，听过之后仅仅停留在文字上，就会像很多学者一样，在懈怠中度过一生，直至临死之时也没有修成任何法。

《正法念处经》中说："一切众生命，如电旋火轮，如乾闼婆城，速过不暂停。"意思是说，无论人还是动物，所有众生的生命都特别脆弱不可信赖，都像闪电、旋火轮、乾闼婆城一样会迅速变化、消失。

最近，台湾有一个百亿富翁被他的司机绑架了，虽然付了三千多万元赎金，但最后还是被杀死了。人们很不理解，为什么他的司机会绑架杀死他？其实人的死缘是各种各样的。

这两天还有一则新闻：有一个老太太掉到长江里，而且漂了很远，结果却没有死，又被捞回来了。

这也是比较稀有的，掉到长江里面还能生还，说明她死亡的时间还没有到。

我有时坐飞机会想："会不会就在空中死了？"然后飞机降落的时候想："噢，今天又没有死！"回到喇荣山谷下面时也经常想："噢，这次又没有死，又回来了！"回到学院里面的时候又想："噢，路上没有死，但会不会死在家里呢？"家里的生活比较平静，死亡无常修得少一点。出去时看到车祸等交通事故，又会想到："啊，死亡来得特别快！"所以我每次出去之前都会做好死亡的准备。

以上讲了人间、天界等所有众生都是无常性的。下面讲第四个科判，器世界和有情世界也是无常的。

乙四、器情世界皆为无常：

器情无常世成坏，七火一水风毁时，

大海洲山所围绕，四宝山王亦无常，

当思一切定有成，一虚空时诚修法。

"**器情无常世成坏，七火一水风毁时，大海洲山所围绕，四宝山王亦无常，当思一切定有成，一虚空时**"按照《俱舍论》的说法，器世界有四大部洲、七大海洋、须弥山等。所有的大海、四洲、铁围山以及四宝山王——须弥山都是无常的，最后会被七火、一水、一风毁灭，到了空劫的时候会变成虚空一样。这在《大圆满前行》和《心性休息》讲义中有广说。

在地球毁灭时，地球上的所有众生也会因业力而毁灭（天文学中也有类似观点）。也就是说，天界、

人间、地狱的众生，以及其他世界中的器世界和有情世界，到最后七火一水出现的时候会全部灭尽，那时众生就没有任何依靠了。讲义中，对我们这个世界住劫的情况，从第一尊佛到胜解佛住世之间，也做了比较详细的宣说。

如果认为器世界再过很多万年、很多劫以后才会毁灭，所以是很遥远的事，那么虽然道理上知道这是无常的，但是不会引发我们的无常感。所以应该要想到，这样庞大、坚固的世界都是无常的，更何况是我们非常渺小的身体呢？《亲友书》也说："弱小人身岂堪言？"[18] 因此应该这样来以器世界观想无常。

- **关于器世界的整体情况**

这里观器世界无常的时候，应该要了解一下器世界的整体情况。《心性休息》的讲义里面，按照《俱舍论》的世界观讲了很多道理，我在这里不赘述，因为这次讲解主要侧重于修行方面，而且佛教世界观的一些特有观点，以前在其他论典里也讲过。总的来说，因为每个众生的业力不同，佛陀对世界的讲法也不同。

我们现在看地球是圆形的，那为什么《俱舍论》等论典里会那样描述呢？佛在经中说："世间与我诤，我不与世间诤。"在四千多年前，印度宗教中就有对须弥山和四大部洲等的描述，这些道理都是当时世间共称的，并且对解脱无害，所以佛陀也随顺承认。

[18] 《亲友书》："大地山王与海洋，终为七烈日所焚，有情无余化为尘，弱小人身岂堪言？"

当然，佛经中一些特有的观点也非常合理。

而且相关经典中也讲了很多我们想象不到的世界：有些是圆形的，有些是三角形的，有些是椭圆形的；有些世界的众生像我们一样头朝上，有些众生则头朝下。《华严经》中提到的华藏世界里，也有许多不同的世界。总的来讲，二千五百多年前佛陀所讲的世界观，与现在世间有关星系的说法完全吻合。

- **信仰不应无常**

你们很多人今天已经选择了佛法，那就应该有一个成功的修行。什么是成功的修行？最基本的，就是不要退失对三宝的信仰。现在很多人随意改变信仰，并不是很好的。如果你以前没有任何信仰，后来通过智慧观察选择了佛教，那这是很好的。但如果你信仰基督教、伊斯兰教等其他宗教，希望不要放弃信仰进入佛教，我从佛教的观点来看，没有这个必要。

现在不管是藏族人还是汉族人，都有改变信仰的情况。有的是从佛教改为基督教，有的是从基督教改为佛教。听说有一个生活在印度的藏族佛教徒，丈夫死后留下四个孩子，基督教徒经常帮助她，让她的四个孩子都能够读书。但是他们有个要求，就是让她改变信仰加入基督教，于是她就照做了。后来她对一位佛教上师说：“为了孩子读书我加入了基督教，但我下辈子还要做回佛教徒。”上师跟她开玩笑说：“按照基督教的观点，修行成功会去天

堂，不会再到人间。如果你下辈子来人间当佛教徒，那你基督教的修行也是不成功的。”所以藏族人以前大多数都是佛教徒，现在也有信仰其他宗教的。

有一次在香港，一个人说他是基督教徒，但是想改为佛教徒，我说：“虽然我是佛教徒，也希望佛教徒人数增多，但是你既然有了信仰，为什么要改呢？刚开始又为什么信仰基督教呢？你觉得修行不成功就改来改去，这样不是很好，因为信仰是原则性的问题。”

同样，如果你皈依了三宝，却又改信其他宗教或不学佛了，那么这是非常愚昧的做法，从世间道理来看，这种行为也是不可靠的，因为有智慧的人一般不会改变人生的选择。虽然我们今天讲无常，但是在信仰上不应无常。只有在有生之年好好坚持信仰，修行才会有成果。

我也不愿意无常经常出现在课堂上——刚开始听课的人很多，然后就无常了。虽然我讲得不一定很好，但无垢光尊者的法很殊胜，我每次讲课时间也不会很长，而且你自己看书跟有人教差别还是很大的。

- **认真思维无常**

世界上没有一个法是常有的，包括所有天人、鬼神、人类等众生，以及寿命、身体、世界，甚至功德圆满的佛陀。

藏传佛教历史上，像全知无垢光尊者、华智仁波切、麦彭仁波切等非常著名的传承上师们也示现

了无常；汉地历史上净土宗、禅宗、天台宗的大德们，也都一代一代地示现了无常；当代的藏族、汉族和其他民族的老和尚们，这几年也都纷纷圆寂了。今天在座的人在不久的将来也要纷纷离开世间。这就是无常，我们都应该静下心来好好地思维。

如果对无常的道理有比较深刻的认识，那修行就不用别人督促了。无著菩萨说，如果相续中生起无常观，刚开始会趋入佛法，中间会精进修行，最后一定会获得无死的果位[19]。米拉日巴尊者也是因为害怕死亡，才跑到山里去修死亡无常，最后获得了无死的甘露果位。

因此修行的时候一定要“**诚修法**”——真诚地修法与形象上修行在力度上有很大差别。而且我觉得无垢光尊者的这个法非常有加持，希望大家多读、多看，好好地思维自己到底是什么样的。

- **珍惜听法因缘**

这次听课的人比较多，我也很欢喜。也希望每个人都尽早知道人身难得、寿命无常的道理，如果到七八十岁才明白就已经太晚了。今天网上听课的人都比较年轻，其实二三十岁、三四十岁正是应该思维无常的时候；如果每天都忙于工作而无暇思维，那当死亡来临时，除了恶业以外将一无所有。

大家应该清楚，学习佛法是一种非常好的机遇，

---

19 《无著菩萨传》：“观无常实乃甚深殊胜法门，若能生起无常观，则可成为初入佛门之因；无常观亦是求解脱者中间修行之鞭策；同时，它也是最终获取光明法身之正因。因此说，观修无常确为非常重要之修持内容。”

尤其非常难得的是现在各方面的因缘都很好，但是很难说这种因缘能否长期存在。我在第一堂课也讲过，我能否传完这个法很难说，你们能否听完也很难说，因为寿命都是无常的。即便你我都活在人间，闻法环境、发心人员等其他因缘也难以保证。

你们可以去了解一下，国外听一堂课要花多少钱。而我们给大家提供了很多便利条件，只要上网或者走几步路到经堂就可以听课，此外不需要任何付出。很多人可能没有想过这背后需要的因缘，如果把听课跟世间娱乐、世间知识一样来对待，那恐怕还没有掌握佛教的价值观。

因此我希望大家应该很认真地去思考无常的甚深道理。如果我们有无常的观念，那么修行佛法一定会有深度、有力度，一定会迅速得到加持；如果没有修好无常，那表面上再怎么“成功”、“成就”，恐怕也只是形象而已，不一定有实质性的意义。

第六课

对于寿命无常，《大圆满心性休息》里首先是略说，然后分十三个科判来广说；而《大圆满前行引导文》则分了七个科判来讲：思维外器世界、思维内情众生、思维殊胜正士、思维世间尊主、思维各种喻义、思维死缘无定、思维猛厉希求而修无常。

前面我们已经讲了观身体无常、观天人无常、世界皆为变化性、观器情世界无常四个科判，今天讲第五个科判。

乙五、以诸佛佛子示现涅槃而说无常：

缘觉弟众佛子中，引导世间诸怙主，

宛如晴空中皓月，为诸星䰰所环绕，

巍然朗然坦然现，亦示无常涅槃相，

无量教法珍宝日，亦渐隐没当观此。

犹如无实芭蕉树，幻室自身何不灭？

在这个世间当中，境界和成就最高的是佛陀，其后是菩萨、缘觉和声闻。此外，一些世间仙人、婆罗门、基督教的传教士、道教的道士等也有相应的修行境界。

“缘觉弟众佛子中，引导世间诸怙主，宛如晴空中皓月，为诸星䰰所环绕，巍然朗然坦然现，”颂词中的“缘觉”指独觉，“弟众”指声闻，“佛子”指菩萨，他们

的引导者就是相好圆满的佛尊。经典中说，释迦牟尼佛在印度时，有成千上万的菩萨、声闻、缘觉和善男信女们围绕着他，犹如晴空中的皓月被群星环绕一般。佛陀的身体巍然庄严，金刚语朗然清晰，智慧坦然安住，不像凡夫的分别念那样常被外境“卷走”。

《极乐愿文》中也用“巍然、朗然、坦然”来形容佛陀身语意的功德。以前我家乡有一个小和尚，他学习藏文的“巍然、朗然、坦然”时，老师一直努力教，他却一直学不会，后来他说：“我实在学不会了，什么‘然然然’，我读不出来，我还是还俗吧！”

“亦示无常涅槃相，”佛陀不仅眷属众多，身语意也如此庄严微妙，难以描述，但是为令众生断除常执，佛陀及众眷属最终也纷纷趋入涅槃示现无常。包括毗婆尸佛、尸弃佛等七佛[20]也连同眷属示现了圆寂。

《别译杂阿含经》中说：“诸佛与缘觉，菩萨及声闻，犹舍无常身，何况诸凡夫？”一切佛陀与缘觉、菩萨和声闻，尚且要舍弃无常的身体、示现圆寂，何况普通凡夫呢？《阿育王传》中也说：“金刚之身心，犹尚有坏败，况危脆身心，而当不破坏？”如果诸佛菩萨的金刚身心也会毁灭，那凡夫如此脆弱的身心就更不用说了。

“无量教法珍宝日，亦渐隐没当观此。”佛陀示现圆

[20] 七佛，即过去庄严劫中三佛，贤劫中四佛。又称过去七佛，指释迦佛及其出世前所出现之佛，共有七位，即：毗婆尸佛、尸弃佛、毗舍浮佛、拘留孙佛、拘那含牟尼佛、迦叶佛与释迦牟尼佛。

寂后，如意宝般的教法也会逐渐隐没。现在释迦牟尼佛的教法已经过了果期和修期，正处于教期，还没有到形象期，但也是在逐渐隐没。

“犹如无实芭蕉树，幻室自身何不灭？”看到这些我们可以想一想，身体如同幻化的屋室和芭蕉树一般没有任何实质。芭蕉树看起来比较坚实，但是从外到里剖析，它就像一大卷卫生纸一样，里面什么都没有。同样，我们的身体看起来很庄严、很结实，但是如果从微尘或粒子的角度来分析，或者从过去、现在、未来的时间角度来分析，就会发现它是虚无的，没有任何本质。

但是很多人还是对身体、房屋、车子、事业等有常有的执著，虽然中观应成派也承认未经观察的名言量存在，但是这些法本身是欺惑性的，所以也不能太执实不悟了。

如果提前明白了身体一定会毁灭的本质，那么一旦无常现前，我们就可以安住在这个定解中。为什么很多修行人面对死亡的时候如此淡定、安详呢？就是因为他们平时有无常的训练和修心的境界，所以我们也要经常思维这些道理。

希望大家很认真地学习《心性休息》。讲考班的道友特别专注，也许他们本来就喜爱闻思，也许是因为考试的压力，但是其他道友好像有点放松。

乙六、以无增唯减而说无常：

寿命只有减少、没有增加，因此过生日就意味着生命又减少了一年，“生日快乐”也就是“该死

快乐”。（众笑）

故定死亡然死期，死处死缘皆不定，

此寿无增恒衰减，死缘众多生缘微，

时不待我当紧迫，自即日起勤修法。

无垢光尊者说“自即日起勤修法”，不要再拖了，从9月10号开始该修了！

前面讲了佛陀的金刚身也会示现无常，那么凡夫像芭蕉树一般的脆弱身体，终有一天也决定会死。但是死的时间、死的地点、死的因缘，我们却一概不知。

也就是说，大家都不知道死的时间，是明天还是后天，明年还是后年，两年后、十年后还是一百年后；也不知道死的地点，是在藏地、汉地还是在国外，是在空中还是在海里，是在山谷里还是在房子里；也不知道死的方式，是在地震、车祸中丧生，还是生病得癌症死亡，或者是意外地死去。

昨天，我听说一位出家人生了点病，吃的药变成了毒，结果马上就死了。《宝鬘论》中说：“死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘。”和生缘相比，死缘特别多，尤其是现在这个时代。大家在学院里不常看新闻，但是只要看看报纸、电视、网络，就会发现全世界每天都在发生各种灾难、死亡，有时也会感觉自己性命难保。

佛陀在《妙法白莲经》中也说：“有生必有死，有聚必有散。”只要有生就免不了死亡，只要有集

聚就必定会分散。但是死的时间却不确定。《前行》里面引用了《因缘品》中的教证："明日死谁知，今日当精进，彼死主大军，岂是汝亲友？"谁也不知道明日是否会死，所以今天就应该精进修行；谁也不知道明年是否会死，所以今年就要好好修行。如果一直懈怠不修，就好像你跟死亡大军是好朋友，或者你已经贿赂了他们一样，但这是不可能的。

汉地寺院上晚课时会念："是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？"但是不知他们有没有修过死亡无常，如果心里一刹那也没有思维过，那即使念无数遍也是不行的。

《入菩萨行论》中也说："死缘极众多，生缘极稀少，是故速死亡，心当向正法。"每个人都一定会很快趋向死亡，所以要想尽一切办法迅速修持妙法，不能再等待了。

有些人会一直拖延修行，就像很多大城市的人说的，"我准备十年后再开始修行"，"我准备退休以后开始修行"，"等孩子上大学我再修行"……其实他们根本不知道生命到底是什么样，如果真正懂得了生命无常，就不会再拖延修行了。

我们也经常看到身边的很多年轻人，在毫无预料的情况下突发各种疾病而死。尤其现今食品安全问题和交通事故频发，每天都有很多人死去。据统计，全世界每年死亡的人数约有 5500 万。这都说明我们的生命是极其脆弱的，应该及早修行。

通过思维各种比喻、案例来修行无常应该是很

容易的。我今天看到一张学院最早期的照片，那个时候我刚来，学院还没有大经堂，大概只有一百多个房子，法王如意宝的房子在现在门措上师的房子那里。那时甘多拉经堂上面有几排房子，我们一看就知道那是某某堪布的房子，那是某某修行人的房子。但是现在包括上师如意宝、上师的妹妹，还有住在周围的那些修行人都已经离开了，有些虽然没有离开，但也已经很老了。

1990 年秋天我们开始修大经堂，而那张照片可能是 1988 年或 1989 年拍的，离现在将近 30 年了。从这张照片上确实能看出寿命无常。那么再过 10 年、20 年，我们的房子和我们这一代人也将离开这个世界，这一点很容易推算出来。

但是世间人总是执著自己会永远活着，或者至少也能再活几十年、几百年。这种理念是错误的，但也情有可原，因为没有人为他们指出这种错误。

这次听《心性休息》的人比较多，大家应该好好思维其中的道理。在大城市里，恐怕出再多的钱和黄金也得不到这种窍诀。我不是在自夸，而是说我们的佛法和传承确实很伟大。也许仅听一堂课，你就会明白生命到底是怎么样的，也会反省原来一生奉行的理念和价值观并不正确。

所以我们不能再等待，因缘具足的时候一定要修行，这样死亡的时候才会胸有成竹！

乙七、外内皆为无常：

四大聚合之心室，虽为动念士所饰，

亦由因缘所产生，乃坏灭性有为法，

犹如旧城无常有，故当迅速修正法。

无垢光尊者在每个偈颂的末尾都让我们“修正法”，如果我们没有好好修的话，也有点对不起他老人家，对吧?

这个偈颂讲到，破旧的城市也能让我们想到死亡无常。我以前上学经常路过一道城墙，听说七八十年前，那里曾是一户非常富贵的人家，这几年因为修317国道而拆毁了。我每次经过时都会想，当时他们非常富裕强势，把这道墙砌起来占地。但后来，里面的人纷纷离开，建筑也被拆毁，除了一些痕迹外什么都没有了。我去柬埔寨时，看到历代国王的宫殿也非常庄严精美，但现在只不过是朝拜胜地和旅游景点而已。

“四大聚合之心室，虽为动念士所饰，亦由因缘所产生，乃坏灭性有为法，”如同人是房子的点缀一样，四大聚合的身体是屋室，心是它的装饰。但身心的聚合是暂时的，二者互相依靠，互为因缘。而且两者都是毁灭性的，身体不会长久；从心的角度来讲，生命也并非恒常不变。

“犹如旧城无常有，故当迅速修正法。”就像一个破旧的城市，历史上也曾美丽富饶，人们在其间享受美好的生活，可最终一切都会显现无常。同样，身体和心最终也会分离，身体毫无任何帮助，所以应当迅速修持正法。

记得佛陀在《众经撰杂譬喻》中讲过一个故事。

佛陀时代，有两个人特别要好，后来其中一个人犯了罪，可能会被处死，于是他到处求救。他想那位好朋友一定会帮忙，就跑去敲门说："我犯了罪，遇到了很大危险，请开门让我在你这躲避一下，度过难关。"可他的朋友没有开门，他说："平时我们可以做好朋友，但到了这种最危险的时候，最好自己管好自己，不要互相拖累，你还是回去吧，我不能管你。"

这个人很失望，他想："平时我们一起吃、一起玩、一起享受，可到了关键时刻他却不帮我。"于是特别生气，很伤心地离开了。后来，他在别处遇到一位善知识，虽然并不熟悉，但善知识还是无条件地帮他。先庇护他度过难关，又给了很多珠宝，甚至送他到一个安全的国家去过美好的生活。

这是真实发生过的故事。佛陀说故事中的两个人分别比喻身体和心，其中罪犯比喻人的心，他的朋友比喻身体。身体和心平时就像好朋友，互相帮助，一起吃吃喝喝等。但是当这颗心遇到死亡的危难时，他去向身体求救，身体这个朋友却帮不了他。这个心在无依无靠时，却在他处找到一位善知识。没想到这位善知识给心提供了一个安全的处所，并让心在其他国家安身立业。这位善知识就比喻三皈五戒。

这个比喻很重要，也非常有意义。平时身体可以帮助你，但当你在离开世间的最关键时刻，它却帮不了你，最终三皈五戒、行持善法却可以伴你度过难关。

无垢光尊者说，身心之间就像房子和人一样，

是依靠因缘而聚合的——一旦人要离开，房屋是帮不了他的。我们通过观察房屋就能知道身体不可能长存，而人如果要想永远快乐、前程美好的话，就要行持善法。在家人可以受三皈五戒、行持十善，出家人可以受沙弥戒、比丘戒等，如果机缘成熟，也可以受持菩萨戒、密乘戒等。而且如果能够尽量护持戒律，那就是非常有意义的。

今天在座的人中，出家人基本都有修行的自由——虽然大多数人刚开始出家的时候很难，有些人甚至到现在也没有完全摆脱束缚，但是真正走上这条路以后，就不是很困难了；而很多在家人，哪怕听一堂课、受一个居士戒，或者吃两三顿素食也有一定的困难。但是千万不能因为有困难就放弃修行！

- **掌握随顺的分寸**

今天，我也跟在家居士们讲一下，你们学习佛法要掌握好与家人团结和合的分寸。不能太随顺他们，让你造什么业你就造什么业，自己没有原则，最后业力还要自己承担，所以这样随顺没有必要；但也不能太刚强了，家里人说什么都对着干。我都担心，每天讲课是在晚上七点半，刚好是很多在家人吃晚饭的时候，如果这时有些居士拿个电脑听课，家人会不会反对、跟你吵架？所以这时一定要有善巧方便。总之，一方面不能太随顺，不然断了自己的善根；另一方面也不能太刚强，否则处理不好会断了自己学习佛法的机缘。因为有时候家人对修行人来讲是一种很大的障碍。

今天我看了藏传佛教非常著名的一位大德夏嘎巴·措珠让作仁波切的传记。他是《大鹏展翅》的作者，可谓历史性的一代高僧。但是他出家的时候，家里人尤其母亲对他的障碍特别大，但后来他想尽办法离开家，还是依止善知识求法去了。他把当时妈妈、姐姐、哥哥说的话都一一记录下来，虽然这些事距离现在有几百年，但整个情节跟现在很多家庭发生的事一模一样。现在有些人出家时也是，不但亲戚们不高兴，母亲也会说："你要是出家，我就活不下去了！我只有你一个宝贝，你要是走了，我怎么办啊？"

所以，修行人不能完全随顺家人，但也不能什么都不随顺。尤其你们在家人，为了听法，也可以有一些小的牺牲。比如家人要求你穿华丽的衣服啊，好好打扮啊，如果你是女性，家人要你把假睫毛贴得像牛王一样啊……这些方面都是可以商量的。

前段时间我说过，在家佛教徒也不能太朴素了，不要穿得破破烂烂的，否则难以顺应时代，但是在最关键的见解和行持善法上，不能舍弃，不能同流合污。有些人学佛以后太激动了，好像无始以来都没有遇到过佛法一样，现在一遇到佛法就其他什么都不管，最后自己也遇到很多困难；有些人一直随顺他人，结果自己永远都没有解脱的机会，这也非常可怜。

人身很难得，大家为了佛法可以做出一些牺牲。我有时候为了学院，为了四众道友能圆满听课，甚至也会牺牲自己的名声。我也知道，某些做法别人

可能看不惯，会说一些对我不利的话，但是为了佛法，为了很多人的愿望，我还是会经常放弃自己的利益。

同时，为了佛法，我也希望大家说话要善巧方便，想办法满足家人、朋友的一些需求。因为有了善巧方便，做什么都可以成功；没有善巧方便，即使非常简单的事情也很难实现。

乙八、以比喻说明无常：

将无垢光尊者的科判和颂词结合起来学习非常好，这个科判是通过比喻来说明无常。人生中虽然也有一些快乐和收获，但如果用智慧观察，生命终究是无常的。

犹如赤风中油灯，刹那无常动摇性，

骤然猛烈之死缘，降临自己头上时，

不能久住定死亡，故应当下修正法。

这里又要求"修正法"，每一句结尾都有"修正法"。无垢光尊者讲"人身难得"时用"欢喜"而修法，现在讲寿命无常，心情有点低落，没有"欢喜"两个字了。但是要"当下修正法"！

这些金刚语，我们必须要重视。无垢光尊者是文殊菩萨的真实化现，不是一般的世间名人。现在很多明星只是凡夫人，但是他们一来，大家都赶紧跑过去听他说话。而无垢光尊者跟一般的明星完全不同，我们这些后代的追随者——无垢光尊者圆寂六百多年后的"粉丝"，对他的语言一定要关注，看看他到底是怎么说的。我应该算是无垢光尊者最

忠实的“粉丝”，而且是“粉丝”当中的“铁丝”！（众笑）

“犹如赤风中油灯，刹那无常动摇性，”生命非常无常，如同草原上的一盏油灯，不断被微风吹动，因此灯火本来就一直在跳动，并不是很稳定的，而一旦刮起大风，这盏油灯当下就会熄灭。我们的生命也是这样，昼夜不断被无常的风吹动着，在没刮大风时还可以勉强维持，一旦刮起死亡大风，生命便无力抵挡。因此随时要有死亡的准备，把每天都当作生命的最后一天，这对修行非常有帮助。

但是也有人说：“修行人不能这么悲观，一定要乐观！人生是漫长的，生活是快乐的，鲜花是美丽的！一定要放松，要开心，要包容！这个世界永远也不会毁灭的……”这种语言很容易摧毁修行的境界。

以前佛陀在王舍城的时候，给诸眷属们讲了一些无常法，比如生命有减无增、人身是无常等道理，很多人因此生起了真实的无常观。魔王波旬看到后，心里很不舒服，就幻化成一个能言善辩、花言巧语的人，到处跟人们讲：“人生非常漫长，生活极其快乐，寿命不会那么容易耗尽，我确定你们不会这么快死的……”王舍城的人听到这些以后，觉得他说的有道理。这时佛陀出现，用偈颂给大家再次宣讲寿命无常的道理。魔王波旬见佛陀已发现了他的伎俩，当下就消失了。

我们在弘扬无常观等真理时，有人唱反调也是正常现象。比如我们强调修行的时候，个别人会说“不

要修行”；提倡大家做善事的时候，个别人会说“这种善事没有意义”等。这时，如果我们认识了它的真相是外魔的显现，那反对的声音很快就会消失。

在修行过程中，我们自己的心里也可能产生一些负面想法：“这样修会不会太悲观了？会不会没有意义？”这时要想，诸佛菩萨金刚语的加持力不可思议，如果随之实际修行，必定功不唐捐！要正面鼓励自己，这样修行会圆满成功的。而且当我们意识到生命如风中油灯而立即修行的时候，依靠修行善法的缘起力，有的人寿命也可以延长。

法王如意宝的《无常道歌》里讲，世间万物都是示现无常的善知识和教科书[21]。我也觉得确实如此：我们在学院上课换了很多地方，有的道友也换了很多位法师，今天听课的人有些也换了很多单位、工作、兴趣爱好和生活方式。不仅今天如此，将来也会这样。因为我们在无常的轨道里，无法改变或逆转这种规律。因此当生活中出现一些无常的时候，大家不要哭，不要伤心，也千万不要自杀！现在很多年轻人自杀，听说这几年美国的自杀率增长很快。所以没有佛法的开导是很可怕的。

前两天的山东新闻中说，有一个十七岁的女孩子跳进长江里，过了十二个小时而生还。我那天也说了，有一个老太太掉到长江里，后来被救了回来。同样，这个女孩子在长江里漂了七十多公里，一直没有死，最后也被捞回来了。很多人觉得奇怪，她

---

21 《显示寿命无常的悦耳道歌·瀑布妙音》：“若能观想一切内外法，乃为指示寿命无常书。”

身上除了一个双肩包，也没有什么东西能让她浮在水面上。佛经中也有很多类似的公案，某个众生的特殊业力现前时，就会发生一些特殊的事情。

这个女孩子可能因为心情不好或者有抑郁症等情况才会跳江。因此对当今社会来讲，心灵疏导比知识教育更重要。但可惜的是，现在很多学校除了教授知识技术以外，很少进行心灵疏导和教授万法的真相。听说现在也开始有很多改革了，这非常好。

通过心灵疏导，逐渐有一颗宽容的心，那么即使遇到非常大的事，也很容易面对。尤其是事情发生时，当下放松、当下不执著，是窍诀中最关键的一个窍诀！

乙九、终舍一切故为无常：

眷属受用与亲友，美貌韶华财种姓，

皆需弃舍独自亡，无助益者随善恶，

尔时依处唯正法，为何今不勤修持？

“眷属受用与亲友，美貌韶华财种姓，皆需弃舍独自亡，”世间的国家总统、单位领导、万人企业的大老板，拥有很多眷属、受用、财产、亲朋好友，还有些人拥有美貌、才华以及高贵的种姓，但在离开世间时，这些都没有用。有的国王虽然种姓高贵，全国人民都不愿意离开他，但他还是会驾崩，谁也留不住。所以当你命终之时，任何眷属、受用、才华乃至身体都要舍弃，只能独自一人前往中阴。

“无助益者随善恶，”有些人购买很多房子，聚集

许多财物，但这只是在世时暂时能用，死的时候确实用不上，唯有善恶业跟随。

“尔时依处唯正法，”所以死时唯有正法才有用，这句话非常重要。现在世界上有七十多亿人，但很多人对死亡是茫然的。我有时也感到非常悲观，这么多有智慧的人，自认为“人定胜天”，可以征服月球、地球，可当离开此世、前往后世的时候却非常茫然。

“为何今不勤修持？”所以我们为什么不当下开始好好修行呢？

《教王经》中说：“国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。”希望大家把这个教证背下来。现在世间人非常需要这样的道理，如果连这个因果关系都不懂，那就是特别愚痴的。佛陀告诫国王：“您离开这个世间的时候，亲朋好友、眷属、财产、地位、权势等都不会跟随，只有善恶业会紧紧跟随着您。所以国王您现在应该好好行持善法，除此之外一切世间事到命终时都是没有用的。”

《生经》中也说：“在三界中，独来独去无一随者。祸福追身如影随形。”一切有情在轮回中都是独来独去，没有一法相随，唯有善恶业如影随形。所以人们非常执著的美貌、才华、智慧等并不可靠，最终唯有善法才有意义。

佛经中有这样一个公案，佛陀时代，在印度的一个城市里，有一个妓女非常漂亮，很多男人都特

别喜欢她。有一天，她生起了一个出家的善心，准备去见佛陀。她途经一条小河，就在河边洗手、喝水，这时她的面容倒映在水里，显得非常好看。她想："我长得那么好看，出家太可惜了，还是回去吧！"于是，她洗手之后就往回走。

佛陀用智慧观察度化她的因缘成熟了，就化现一个更漂亮的女人与她结伴而行。她们比较有共同语言，那个妓女也很羡慕幻化美女的长相。路上，她们在一条河边休息，幻化美女就靠着她的膝盖睡着了。过一会儿，可能是佛的加持，幻化美女突然死了，尸体也开始发臭、腐烂，最后生虫，特别难看，越来越令人生厌。

那个妓女看到原来那么美妙的身体瞬间就如此丑恶，于是生起了极大的厌离之心。她想："原来美妙的身体也不可靠，还是去佛陀那出家吧！"见到了佛陀以后，佛陀说："人活着时最难舍弃的是财富、身体等，但是为了佛法，这些都可以舍弃。如果能够舍弃，最后会得到最善妙的果位。"后来她精进修持，证得了圣果。

世间人都会执著、羡慕自他的才华、美貌等，即使是修行人，有时也很执著身体、家庭、事业等，虽然学佛以后并不是要立即舍弃一切，但这个公案也说明了，我们需要更深层地思考，一旦离开世间，这些能否用得上？

有时想想，死亡其实很可怕，死的时候不得不抛弃现在所执著的一切。无垢光尊者在《窍诀宝藏论》最后的章节说：死的时候会有翻天覆地的变化，

平时特别执著的身体、衣服、朋友等，最后离开时终究会抛弃，谁也救不了你，唯一只有善恶业跟随。所以如果这辈子造了很多恶业，那你的未来就是恐怖的；如果这辈子行持善法，那将来的前途就是美好的[22]。

因此如果好好观察就会知道，佛教的人生观并非鼠目寸光。佛教的人生观认为，今世做人与漫长的轮回相比非常短暂，后世更加漫长，所以为了永恒的安乐，现在可以苦行，也可以做很多善事。而且，这些善事对现在的人类来讲全是有意义的。如果为来世积累善法与现世生活有很大冲突和矛盾，那么不做也可以，但事实并非如此。

佛陀讲做善事，有在家人行持的善事和出家人行持的善事，在家人行持的善事中也有三皈五戒等层次，并没有要求佛教徒全部一样。现在个别人一提到佛教就马上排斥，其实这样并不合理，应该要先了解佛教的次第性。大家对未知领域最好不要轻易排斥或评价，先做一番了解再下结论也不迟。所以在任何环境中都具备这种求真的态度，才会适合客观规律。

死时唯一的依靠就是正法，那我们现在为什么不精勤地修行？大家可以按照《三处三善引导文》来修。我前面所讲的内容其实比较简单，希望网上的道友从“人身难得”开始，每天多观修一下，这叫做真正的实修。尤其是无垢光尊者的这个实修窍

[22] 《窍诀宝藏论》：“死时抛弃今生之身体，以及受用亲友等一切，谁亦无用独自而前往，此时于谁皈依当慎思。如今此情此景不久住，天翻地覆死主降临时，尔时自己何为指望谁？是故现今即当修妙法。”

诀，对我们来讲有特殊的缘起。

希望在座各位对每天所讲的内容都生起定解。听了“人身难得”，那一辈子都要知道，人身非常难得，不能造恶业！听了“寿命无常”，那就随时都为死亡做准备。这对你绝对是有利益的。但是光口头上说，没有下功夫实际修行是不行的。“做才是得到”，知道吗?

第七课

《大圆满心性休息》第二品抉择无常共有十三个科判，下面开始讲第十个科判，将未来、过去、现在三世观为无常。

乙十、三世均为无常；

思维世间前后代，先前无量人已逝，

如今人间多数众，百年之内定死亡。

未来一切亦复然，且观老幼同辈去，

吾亦不离此性故，当思定死而修法。

无垢光尊者的语言非常优美，读起来朗朗上口，我特别希望年轻人能好好背诵这部《大圆满心性休息》和《入菩萨行论》。我也希望大家千万不要成为形象上的佛教徒——如果你不想当一个真诚的佛教徒，那就另当别论；如果你想当一个真诚的佛教徒，那么无论出家人还是在家人，都应该下功夫花时间去学习佛法知识。

现在正处于五浊恶世的末法时代，由于众生见解浊劣、业力深重等原因，我们身边有很多迷信的佛教徒。他们对真正的佛法并不了解，反而以非法为法；他们不去依止真正的善知识，反而去跟随那些有各种目的的人——这些人不要说佛法境界，连世间德行也没有，如果常去依止、恭敬、供养他们，最终只会毁坏自己的相续。因此大家一定要下功夫学习佛法。而且我们不可能总是提供外在的辅助，

只能方向性象征性地劝勉大家，所以大家应该自觉学习。

今天要讲的是，从未来、过去、现在的人和事物等各方面来思维无常的本性。

“思维世间前后代，先前无量人已逝，”古代历史上的人物，有些只留下了传记和名称，有些连传记和名称也没有留下。而过去无量世以来所发生的事也都已成了历史，如今丝毫也不存在。

“如今人间多数众，百年之内定死亡。”现在活着的大多数人在一百年内一定会死亡，即使刚刚出生的婴儿，最多也只能活一百岁。根据2000年的统计数据，全国十多亿人口中只有一万多人活到百岁，这说明全世界能活到一百岁的人也是微乎其微。今天在座的人，可能再过几天、几个月、几年，最多在百年之内也一定都会死亡。

“未来一切亦复然，”将来的人也会相继离去，而且人的寿命会越来越短，更加不可依靠。

总之，从未来、过去、现在，以及人的寿命和历史等方面来看，的确没有一个事物是常有的。佛陀在《大般涅槃经》中讲：“过去与未来，及以今现在，无有诸众生，不归无常者。”过去、未来和现在都没有一个有情不归于无常的。

《佛说方等般泥洹经》中说：“阿难仁莫啼，万物皆无常。”佛陀接近涅槃时，阿难伤心啼哭。佛陀说：“阿难，你不要哭了，世间万事万物都是无常的，所有聚会最终都会离散。”所以大家应该

清楚，这个世间无任何可靠之处。

“且观老幼同辈去，吾亦不离此性故，当思定死而修法。”你可以观察一下现实生活，身边的老人、年轻人，或者跟自己同庚同岁的人，都是一个一个地离开了世间。你打开新闻，每天也都能看到死亡的消息。所以应该能够完全明白，自己的生命也不例外。但是如果明明知道这一点却还不修行，确实是非常愚痴！

罗状元[23]说：“明明白白一条路，万万千千不肯修。”我们明白不会活很长时间，也懂得了难得的修行道理——很多盲目的人连这些道理都不知道——可我们也只是在道理上明白而已，实际的修行却明日复明日地拖下去，这非常不合理。大家也可以在生活中反观自己。

我觉得自己虽然说不上有高深的境界和体验，但是由于修持无常法，所以对世间八法没有什么贪执。我对过去发生的每件事，自然会生起无常感；对身边发生的事，也能马上修持无常。

所以，我们始终应该想到“我终有一天会死，只是死期不定”。就像我以前讲过的印光法师，他就在寮房里挂着一个“死”字来提醒自己。

- **死亡不期而至**

在很多人看来，死是很可怕的一件事，但实际上它在每个人身上都会发生。但是人们不知道它会

[23] 罗洪先（1504-1564），字达夫，号念庵，江西吉水人，明朝嘉靖八年己丑科状元，世称“罗状元”。后出家为僧，在寺院中苦行十三年，曾回家度化妻儿，但家人没认出他，遂作诗离去，后得龙裤国师指点而开悟。

以什么方式来临，有些人的死亡来得轻易而快速，比如遇到车祸。前段时间“马航”失联，对它的下落也是众说纷纭。后来人们发现了一些遇难者遗体，有的还戴着耳机，可能当时正在听音乐，还没来得及反应就死了。

1973年，我们炉霍发生了一次地震，那时我很小，只有七、八岁。当时是元月四号的黄昏时分，大家正在过年，我的一个亲戚左手拿着一块猪肉，右手拿着一把刀，嘴里还含着一块肉，就这样在地震中被压死了。后来被发现时，他还保持着这个姿势。本来地震前会摇晃一段时间，但他也许被吓到了，也许还没反应过来，总之没能放下手里的东西。谁能料到他这么快就死了呢？

印尼海啸时，海滩上的20多万人一瞬间就被吞没了；70年代唐山大地震时，20多万人一夜之间就被埋在了废墟下。所以这种集体性的无常非常容易到来，人们也会对此感到很惊讶。但是因为没有受过无常的教育，很多人却始终认为自身的无常不会发生，但即使这样想，也还是会离开世间的。

前辈大德们也非常重视无常观。《因缘品》中说：“上午见多士，午后有不见。午后见多士，翌晨有不见。”上午见到的人，有些下午就死了，再也见不到了；下午看到的人，有些明早就看不到了，在世界上永远消失了。

而且稍微观过无常的人对亲人的死亡也不会特别伤心。因为他提前就知道亲人不会久留于世，总有一天会离开，因此当亲人离去的时候，他会认为

这是很正常很必然的事。所以我们应该经常观修无常，这对自己的修行非常有帮助。

乙十一、三有皆是无常：

不管修任何法，都一定要产生强烈的信心。比如讲到人身无常，大家就要有一种紧迫感，要想到一切都很无常，自己的生命不管白天晚上都不可靠；讲到人身难得，大家就要觉得这个人身太难得了。如果对每一段内容都有强烈的信心，那就说明你对这个法修得比较圆满。

过两天我们要开始“百日闭关”，希望大家都乐于参与。闭关期间，发心和上课都不必耽误。因为每天 24 小时还是很长的，用一部分时间观修前行的无常等内容，你的百日闭关也是非常圆满的。观修很重要，如果大家只能在理论上讲，实际修行一点都没有的话，那就成了纸上谈兵，没有很大意义。

下面讲三有（三界轮回）都是无常的。

三界地狱至有顶，无一胜过死主者，

悉皆无常无实质，不可依靠如车轮。

尤其人世多损害，成多病魔之祸源，

兵刃火灾险地毒，猛兽国王与怨敌，

以及盗贼土匪等，摧毁生命坏圆满。

“三界地狱至有顶，无一胜过死主者，”整个三界（欲界、色界、无色界）当中，下至无间地狱，上至无色界的有顶，没有一个众生能够胜过死亡。有史以来

不死的众生闻所未闻。就像秦始皇很想长生不老，但在寻找长生不老药的过程中却死去了。

每个众生都不能超离无常。《毗奈耶经》中讲："无论是虚空，大海或山洞，住于任何处，无有不死者。"无论处在虚空、大海或山洞等任何地方——就像前两天讲到的婆罗门四兄弟一样，都无法避免死亡。华智仁波切在《前行》里也讲，即使进入一个无缝的铁箱也无法遮挡死亡[24]。

佛陀在《佛说解忧经》中说："大地及天上，三界与四生，未曾得见闻，不受无常者。"无论是在大地上还是天上，无论是在三界还是四生里，从来没有见到过、听到过能够逃脱无常魔王控制的众生。

大家方便的时候可以看一下《正法念处经·观天品》，其中专门讲了任何人都不免死亡的道理：在任何地方，不管年老、年少，高贵、下劣，富裕、贫穷，貌美、丑陋，强壮、瘦弱……任何人都免不了死亡的毁坏。所以我们可以想一想，死亡到底是什么？

"无常"只是佛教的观点吗？并非如此，无常是客观事实，是每个人生命的本质，并不仅仅是佛教的观点。有些人可能会想："我不是佛教徒，所

[24] 《大圆满前行引导文》："……正当我们沉湎于辛辛苦苦追求今生的安乐、幸福、名誉之时，死主阎魔很可能手持黑索、紧咬牙关、獠牙毕露突然来到我们面前，到那时，纵然拥有英勇的军队、强大的势力、丰富的财产、智者的辩才、美女的身色、奔驰的良驹也都无济于事；即便钻进一个无隙可乘的铁箱子里，外面有数十万勇士手持锋利的兵刃，箭矛的尖端指向外面围绕保护着，也丝毫守护不了、遮挡不住。"

以我不学无常。”这是完全错误的想法，如果你已超离了无常，学不学都可以，但如果没有超离，那不学佛就永远没机会彻底了解这些甚深道理。

“悉皆无常无实质，不可依靠如车轮。”因此所有众生都是无常的，没有任何本质，并不可靠。我们的生命和身体就像车轮一样极易滚动，不可能长期稳固地存在着。

“尤其人世多损害，成多病魔之祸源，兵刃火灾险地毒，”尤其在人间确实有非常多的损害，比如病魔、战争、刀刃、火灾、水灾、险地等危害。

现在不管地上还是天上，好像都很危险。今年七八月份以来，就有好多架飞机失事。所以现在很多人不敢坐飞机，但又不得不坐，因为有行程的安排。

有一次我从北京出发去往某地，那时刚发生过几次空难。我问飞机场的工作人员：“现在空难那么多，坐飞机的人怎么还越来越多？”他们说：“我们也害怕坐飞机，但是也奇怪为什么坐飞机的人越来越多了。”这就好像每个人都希望死一样，哪里有死亡就往哪里跑。

人间也有很多毒药。现在许多食品不安全，好像什么都有毒，所以网上经常谈论“吃什么好、喝什么好”。在汉地，不仅肉里面注水，菜里加农药、化学物，还出现了地沟油、毒奶粉等各种各样的毒食品。

本来我想藏地可能好一点，但由于人们受钱财的吸引，现在藏地的很多传统也毁坏了。虽然我没

有亲眼见到，但听很多人说，藏地有些人卖酸奶或牛奶前会加青霉素，这样一桶酸奶好几天都不会坏，质量非常好（众笑）。我在藏地讲课的时候，叫他们千万不要做这些违背因果的事情。不过，尽管现在青藏高原的食物也有点不安全了，但和大城市相比，还没有那么严重。

像汉地的火锅、麻辣烫，经常直接加泻立停等预防拉肚子的药。海鲜也基本上不可能不加药，因为如果没有加药，同行的生意就会比自己好，因为他的东西好几天都不会坏，而守因果的人就没办法做到，于是也就去效仿了。

所以不管在哪，人们学坏都特别快——一颗颗善良的心，不断地被愚弄；一条条鲜活的生命，也不断地被残害。新闻中触目惊心的案例被不断曝光、揭露，但我们也感到束手无策，因为有些人已经完全失去了良知。也因此，我们的生存空间越来越小，不管是吃饭、穿衣，还是公共安全，都不那么可靠了。据说很多交通工具也在使用假冒伪劣的零件，真的非常危险。大家想想，我们到底处在什么样的环境当中？

“猛兽国王与怨敌，以及盗贼土匪等，”生命本身就很脆弱，再加上世间还有很多危害生命的事情，比如每天都有那么多人被判处死刑，有些人无缘无故被怨敌杀害，土匪、黑社会不高兴了就拆别人的房子，做很多坏事。

“摧毁生命坏圆满，”因此，世间确实有很多外缘可以轻易摧毁生命，摧毁我们的美满生活——本来

家庭圆满、青春美满、生活快乐，可是当无常的外缘突然袭击时，我们来不及思考、来不及准备、来不及防护，不得不突然离开世间。

我每次修建寺院、经堂的时候，自然而然会生起一个念头：这个钢筋水泥的建筑非常坚固，而我的生命无法与之相比，一定会比它更早离开。我每次看到一件新衣服时也会想：这件衣服肯定很结实，可是我的生命没有那么“结实”。

每个人也可以想一想：世间确实有很多无常的外缘，尤其像无垢光尊者这里所说的病魔、野兽、火灾等，诸如此类的违缘来临时，我们恐怕难以抵挡。

因此我们要修持正法，尤其在末法时代，每天都应该祈祷莲花生大士，我自己也是这样做的。当你遭遇横死等暂时的违缘时，比如遇到一些疾病的时候，虽然吃药也有一定效果，但以信心祈祷莲师是最为殊胜的对治法，遣除违缘的力量也最强，因此我给大家推荐这种方法。当你在生活中遭遇痛苦、不顺时，应该真诚地祈祷佛菩萨，尤其是祈祷莲师和度母，他们的加持非常迅速。

不管出门还是在家，甚至晚上睡觉，都可以观修无常。噶当派大德观修无常时，每天晚上都想：“我明天会不会醒过来啊？”这种观念已经融入了他们的生活，成了一种长期不离的修行。而我们每天学法、听法，还没有这种无常观的话，确实应该感到惭愧，修得很不好！

因此，每个人最好能生起无常观。如果有了无

常观，就会如理如法地修行，也会做很多有意义的事，在无常到来之前，也能把该做的事情做好。不像现在的世间人，无常到来的时候什么都没有准备，这是非常不理智的行为。

乙十二、刹那亦无常：

纵然无有诸损害，士夫寿命亦流逝，

昼夜刹那皆变化，逐渐靠近死主域，

犹如江河汇于海，或似日落于西山。

"纵然无有诸损害，士夫寿命亦流逝，"纵然没有遇到病魔、王法、鬼神等无常的因缘，身体也比较健康，没什么大病，但也免不了死亡。

很多人经常说："我还算比较健康，没有什么病，现在看来好像不会死。"他们觉得自己还会在世上住一段时间，可是人的寿命一天天在缩短、一天天在流逝，每一刹那都在接近死亡。《六度集经》中有一个比喻：有个屠夫要宰一头牛，于是牵着它往屠宰场走，那头牛每走一步，就离死亡更近一步。同样的，人在世间每过一天，生命就消逝一点，每天都步步接近死亡[25]。

"昼夜刹那皆变化，逐渐靠近死主域，"由此可知，整个世间都在昼夜变化着，确实没有什么是常有的。佛陀在《大般涅槃经》中讲："人命不停，过于山水，今日虽存，明亦难保。"人的生命刹那不停趋往死亡，流逝的速度比山上的瀑布还要快。虽然你今天没有

[25] 《六度集经》："人命譬若牵牛市屠，牛一迁步，一近死地，人得一日犹牛一步，命之流去又促于此。"

什么疾病，也没有什么死缘、活得很好，但是难保明天以后一直不死。

其实我们常有的执著心特别可怕。如果让你想一想："我明天还在不在？"很多人会想："我明天肯定在！"但对此说法，可以按照因明的推理观察一下：

问：你能肯定明天活得下来吗？

答：应该可以肯定。

问：什么叫"应该"？理由遍不遍？或者说，你确定吗？

答：差不多 90% 能确定。

结论：如果这样说，那就还有 10% 无法确定，也就是说，明天还是有可能会死。

其实死亡发生得特别快，尤其是遇到车祸等意外，即使司机技术再好，也不一定能确保安全——司机的念头开个小差，或者突发疾病，也会导致瞬间失控而发生车祸。即使没有坐车，只是这样坐一会儿，也可能会突发各种疾病，甚至在不知不觉中就死了。就像那天讲的老修行人，在禅定中被毒蛇咬死，醒过来时已经变成了天人。我们也很有可能像他那样，不知道自己已经死了，以及死后变成了什么样的众生。

"犹如江河汇于海，或似日落于西山。"因此，我们会刹那刹那接近死亡，就像江河不管绕了多少圈，最终都将汇入大海，或者像太阳一样，一步一步地落于西山。通过这些自然现象也可以知道，人的一

生都在一步步接近死亡。

我们可以考虑一下，整个寿命的本质是没有恒常性的，每天都在变化，那这种变化是往死亡方面，还是往另一个方面呢？我们都知道，它是往死亡方面变化的。

所以，人们每过一年就靠近死亡一年。虽然大家都特别喜欢过年，但其实过年是非常不吉祥的日子。比如一个人可以活100岁，那他在25岁时过了一个年，寿命就减少了一岁，也就更接近死亡一年。所以过年的传统其实是这样一种意义。

这些道理，不管你是否信仰佛教，都应该好好思考。此外还要想到，当你死的时候，到底需要什么，依靠什么？佛教对此讲得更准确，此时唯一可依靠的就是善法资粮，这是一种独特的思维方法。

希望世界上的芸芸众生能早点明白这些道理。不要每天都迷迷糊糊地活着，到死的那一天才发现，自己活了这么多年，却没有珍惜人生中的福分，那时后悔也没用了。

因此，希望大家好好学习这部论典。讲义上的道理我讲得不多，你们方便的时候自己看。下面讲第十三个科判："诸缘时境皆无常"，诸多时间、因缘、环境都是无常的。

乙十三、诸缘时境皆无常：

食等生缘虽圆满，尚有如毒生苦时，

数多逆缘之危害，岂能不灭诸圆满？

是故无不成死缘，死亡处缘期不定，

当弃无义欺世法，诚修死亡无常法。

这个颂词也很殊胜，说明导致死亡的因缘非常多，所以寿命是无常的。

“食等生缘虽圆满，尚有如毒生苦时，数多逆缘之危害，岂能不灭诸圆满？”为了创造生存的因缘，人们会准备丰盛的饮食、创造舒适的环境、制造一些药物等。尤其当今时代，很多人都认为吃营养保健品会延缓衰老、获得健康。有些人条件不太好，没有充足的生活来源，不一定具足所有生缘；有些人地位、权势、财富圆满，其生存的因缘也全部具足。然而这些生缘中的相当一部分会变成死缘，成为危害生命之因，比如有些食物和药物。既然生缘都会如此，更何况众多逆缘的危害，怎么会不灭尽生命的圆满呢？

现在这个社会，很多东西都跟金钱挂钩，很多人也都不得不考虑自己的利润。这样一来，不管是教育还是医药都出现了很多问题。

因为现在个别医院有商业化运作，导致医药方面存在很多问题。比如药物的质量方面，有些药物的配方剂量不足。还有些医生明明知道患者的病没有那么严重，但为了某种目的，故意开一些药。在这种情况下，患者的身体就成为了最大的受害处，患者也要承受很多没有必要的压力、疾病和痛苦。但我们对这些事一定要一分为二来看待，有些医院非常不错，这一点不得不承认，但也有一些医院是为了牟取利益。

有些学校也是如此，他们对学生并不负责，招收很多学生，收取学费后却不好好教学。现在有些藏地的学生到一些技术学校学习，我了解到他们的情况后感到很心酸，因为学校的师资、生源等方面都不是很理想，他们学习了三四年，却没有什么收获。

“是故无不成死缘，死亡处缘期不定，”因此，由各种原因所致，诸多生存的因缘反而成了毁灭性的违缘。所以，生命本身的无常刹那性，加上外在众多因缘的危害，导致我们生存的几率微乎其微。而且我们更加无法知道自己什么时候死，死缘是什么，死的方式是什么，死期是什么时候。

有些人很傲慢，认为自己年轻、有智慧、有能力。尤其是一些领导和老板，稍微有点地位和金钱就觉得自己非常了不起，动不动就不吭声故作高深，人也吃得胖乎乎的，在小小的团体中不知天高地厚，觉得自己是整个世间的大君主一样。

实际上，我们人还是很愚痴的，因为连自己能活多长时间都不知道，死后要去哪也不知道，今天的所作所为对未来构成威胁还是带来快乐也不知道。如果这么关键的大问题都不知道，还有什么可骄傲的呢？因此我们还是应该以低调、谦虚的心态去帮助别人，这才是世间最有意义、最有价值的事。

“当弃无义欺世法，”我们应该尽量放弃无有意义、欺惑性的世间法，比如贪图虚名，以沾染罪恶的方式寻求财物等。在座各位学习了这些道理之后，要活得真实一点。现在人的虚荣心特别可怕，大多数苦恼并不是因为没有吃穿，而是因为竞争、攀比等

虚无缥缈的事，但是这些事确实没有任何意义，应该放弃。

“诚修死亡无常法，”有意义的事不必舍弃，所以这里讲，要很真诚地修行死亡无常。

有些人可能会想：“如果天天修死亡无常，会不会对工作等失去积极性，变得很消极了呢？”

- **观修无常并非消极**

观修无常与消极的心态是完全不同的。前者是对客观规律做合理的判断和思维。“不管怎样，你会死的”，这种想法不是消极，也并非损减[26]或夸张。如果生命确实是无常的，那我们这样思维就没有什么错。如果你说我们这样思维有错，那也不成立，因为生命本身就是这样的。

比如说河水是往下流的，我们也这样认为。可是如果世间人用各种美妙的言词说：“河水是不会流的，即使流也是往上流、不会往下流。”那这就是不值得信赖的。因此，对于诸多无常的事实，我们应该如实去思维，千万不能想“我今天不死、明天也不死”，这样欺骗自己非常不合理。

《入行论》中也有个教证：“若思今不死，安逸此非理，吾生终归尽，死期必降临。”这句话非常重要，《大车疏》中也引用过。寂天菩萨说：“我一边想着‘今天不会死，今天不会死……’，一边就这样安逸地坐着，这是非常不合理的。因为我终有一天会从世间消失，死亡一定会降临。”如果是

[26] 损减：将本来存在之法执著为不存在。

这样，那我们为什么不好好修行？因此这里讲“诚修死亡无常法”，应该真诚地观修死亡无常法。

《入行论》中又说：“谁赐我无惧？云何定脱苦？倘若必死亡，为何今安逸？”死亡来临时，谁能赐予我无所畏惧的心？怎样才能摆脱死亡的痛苦？倘若必定死亡，又为什么如此安闲、放逸地过下去？

法王如意宝经常引用《入行论》中的这个教证，大家也要经常用一下。前辈大德们能背诵很多教证，这说明他们是下了功夫的。我们在修行的时间和方法方面，还是要通过与大德们的对比找到差距。

有一次，佛陀在山下给众眷属讲课，他说：“拘留孙佛曾在这座山里出现，并传授了教法。那时这座山比现在还要高，山上居住的人比现在还要多。但后来，拘留孙佛和他的教法都示现了无常。而现在的佛陀、眷属和佛法，将来也会示现无常。”

同样，当你去任何一座城市的时候，也可以想：“现在这座城市焕然一新，但它原来不是这样的，这就是无常的表现。”很多十年前来过喇荣佛学院的人，再次来时常常会讲：当年我来的时候，没有这么多房子，但那时法王如意宝还在世，那个时候有多少眷属，那时这里还没有路，这个建筑……虽然很多人会说出很多变化，但都没有想到这是一种无常。

现在我们最大的毛病是，明明知道一切都是无常的，却观想不起自身的无常，这是很愚痴的。很多人经常在新闻中看到这个人死了、那个人死了，

或者看到身边的朋友死了，但就是想不到自己也会死。

以前我讲过一个公案，说有个人可以与本尊面对面说话，他告诉本尊："我快要死的时候，你给我发个信号。"然后，本尊对他说："山上死了一个人。"这个人也没有多想，说："哦，死了。"后来，本尊又告诉他山下也死了一个人，他也没有在意。

再后来，本尊告诉他："过几天你也要死了。"他就开始抱怨："我不是跟你说了吗，我快要死的时候给我报个信，你怎么等我马上就要死的时候才告诉我？"本尊说："我已经提前告诉过你了。我说'山上那个人死了'，就说明你也接近死亡了；说'山下那个人死了'，也是在给你报信。如果这还不算，那我也没有别的办法了。"

同样，我们看到身边的道友或亲朋好友过世时，只会觉得他命不好、寿命短才会死，很少有人想到自己也会死，好像自己可以永远存活一样。《妙法圣念处经》中讲过："见他受无常，不观于自己。后自命终时，违害亦如是。"见到别人死的时候不观察自己，后来自己临终时才发现，原来无常对自己带来的违缘和损害也是如此。所以，人有时真的很愚痴，明明见到了无常，心里却根本不思维。

汉地寺院的功德碑上有很多亡人的名字，人们就只管去拍那些名字；我们佛学院也经常超度很多亡人，很多人到尸陀林的天葬台时，也是拼命拍别人的尸体。这有什么好拍的？你应该反拍你自己

——观一观自己会不会死啊？别人死了，说明你也快了。看到别人的死，应该想到我的身体也不例外，因为它非常脆弱，一点也不可靠。进而应该想到自己的死亡也会很快到来。但到底什么时候来呢？很难知道。

佛经里有一个简单的故事。有一个人去拜见佛陀，他表现得不是很恭敬，直呼佛陀的名字："瞿昙啊，未来佛有多少个？"佛陀说："未来有恒河沙数的佛。"他想："如果未来有恒河沙数的佛，我以后再修'死亡无常'等都可以，被度化的机会还是会有的。"于是，他就离开了。

走了一段路，他又想："那过去有没有佛呢？我也应该去问问。"于是他就半路返回又问："乔达摩，那您说过去有多少佛出世？"佛陀说："过去也有恒河沙数佛曾经出世。"这时他恍然大悟：过去已经有恒河沙数佛出世，而我都没有被度化，如果再这样下去，即使未来恒河沙数佛出世，恐怕也无法度化像我这样的人。于是，他改变了态度，在佛前听受正法，最终获得了成就。

而有些人不是这样，即使看到别人的死亡也无动于衷，看到诸佛菩萨和善知识摄受别人也没有感觉，这是非常可怕的性格，因此一定要从各方面反观自心。有些人还是很有善根，也有一定的善缘，稍微一点拨，他自己就可以醒过来了。

我希望大家从现在开始，除了生存所需，要尽量放下那些没有意义的追求和竞争。每个人都一定要想想死亡无常，想想自己离开世间时到底如何面

对，都应该提前做好准备。

甲三（劝勉精进）分三：一、具足上师窍诀时当修法；二、若不精勤则不得解脱；三、于不听善妙教诲者生悲心。

乙一、具足上师窍诀时当修法：

此时吾得暇满舟，正具上师窍诀桨，

若不精勤渡苦海，更无较此愚痴者。

要渡过大海，光有船还不行，还需要船桨。现在我们已经拥有了暇满人身的大船，而且还正好具足上师窍诀的船桨。此时如果不依靠上师的窍诀船桨和自己的暇满大船精进修行，渡过轮回苦海，反而浑浑噩噩地懈怠、散乱、放逸，那世间再没有比这更愚痴的人了。

- 上师窍诀的重要性

所以，在具有暇满人身时，依上师窍诀修行非常重要。藏传佛教经常讲到这一点，汉传、南传佛教的修行也需要上师窍诀。我经常想，今生能够遇到上师的窍诀，真是特别荣幸。否则，即使遇到佛法也不起作用。因为佛法浩如烟海，《大藏经》和前辈大德们的著作多之又多，如果一本一本翻阅，根本找不到重点，更不知该如何修行。

现在很多人自学佛法，基本都是稀里糊涂、毫无头绪、非常迷茫。而真正的善知识会以窍诀的方式宣讲闻思修的要点，这种窍诀是开启佛陀妙法的殊胜钥匙。否则，以短暂难得的人身，不可能对全部经论通达无碍，我们没有这个时间、精力和机会。

阿底峡尊者刚来藏地时，藏地非常出名的三位学者叫做“库鄂仲”（库·尊珠雍中、鄂·勒巴协绕、仲·杰瓦穷乃即仲敦巴尊者），他们亲自问阿底峡尊者：“是上师的窍诀重要，还是精通经论教典更重要？”阿底峡尊者不假思索地直接说：“上师的窍诀更重要。”三位尊者继续问：“为什么上师的窍诀那么重要？”阿底峡尊者说：“如果没有上师的窍诀，我们就不知道经论教典如何实修。”

这一点自古以来都非常重要。我们也看得到，有些人可以自学佛教经论，但真正要实修就无从下手了。

我也经常想，如果没有遇到上师，我可能不会非常重视《大圆满前行》《大圆满心性休息》《入菩萨行论》等论典。如果没有重视这些，尽管一辈子闻思学习，也不会了解万法的真相，即使是简单的出离心和菩提心，即生当中也没有机会生起。

虽然生长在这迷茫的世界里有点遗憾，但又不知是什么样的善缘，让我们遇到了精通显密佛法的上师，他让我们有机会学习佛法，并以各种方式为我们开启智慧、驱除愚痴黑暗。这样想起来，又觉得特别幸运。

每个人依止上师的时间长短不同。有些人有前世福报，能依师十年、二十年，甚至更久；有些人却只能依止几年、甚至几个月。我统计了一下，学院正在闻思的后学者中，百分之七八十都没有亲眼见过上师如意宝。但幸好一些堪布、堪姆、法师们见到过，并且有他的传承和教言，如果大家随之努

力学习，应该会得到传承上师的教言。

无垢光尊者在这里讲到：获得人身的同时，还需要具足上师的窍诀；有了这两个因缘，还需要精进；若不精进，世间再也没有更愚痴的人了。有人觉得一些呆傻的人、文盲很愚痴，但我们如果有了这么好的机缘而没有精进修行，实际上比他们更愚痴。

- **精进的重要性**

其实精进非常重要。我再三讲过，不管世间法还是出世间法都离不开精进。汉地有一部《佛说菩萨本行经》，其中有一段专门讲到：作为在家人要精进，否则世间的基本生活都难以成办；作为出家人也要精进，否则出世间的解脱也难以实现[27]。这部经还着重讲了很多精进的益处和功德。而且，通过前辈大德们的传记也可以了知这一点。

当前，我们面临的最大危害就是信息爆炸导致的散乱懈怠，大量无聊信息吸引着人们的眼球和分别念。因此，除了办事必需的信息以外，应该尽量断除这些无用的信息。

总之，暇满人身大家都有了，传承上师的教言和窍诀也有了，而精进就要靠自己了。该背诵的要

[27] 《佛说菩萨本行经》：一时，佛在舍卫国祇树给孤独园。尔时，世尊见诸沙门，身心懈怠不勤精进，告阿难言："夫懈怠者众行之累，居家懈怠，则衣食不供、产业不举；出家懈怠，不能出离生死之苦。一切众事皆由精进而得兴起，在家精进，衣食丰饶、居业益广，远近称叹；出家精进，行道皆成。欲得具足三十七品，诸禅三昧道法之藏，截生死流至泥洹岸无为安乐，当勤精进勤修为本。欲得六度无极，四等四恩，如来十力、四无所畏、十八不共特异之法，六通、三达，成一切智；欲得具足三十二相、八十种好，严净国土教化众生，皆由精进而得成办。"

背诵，该听的课要听，然后还应该做一些利益众生的事。听说有些修行人对时间不珍惜，其实时间就是生命——不要整天打电话，一打就几个小时。虽然做事情需要打电话和网络交流，但也不能过于浪费生命。

我们每天都应该做有意义的事，比如念经、禅修、观修无常。而且还有很多人需要帮助，所以还应当弘扬佛法真理，这需要大家共同努力。因此应该尽量消除散乱，令自己的人生具有意义。

所以我觉得，无垢光尊者的这个颂词非常深奥，不管是否有信仰都应该学。毋庸置疑，这就是人生真理。懂得这种真理，对你的生活乃至整个生命都非常有意义。

第八课

下面继续讲《大圆满心性休息》。昨天讲了具足上师窍诀时当修法，今天讲如果不精勤则不得解脱，所以精勤修行必不可少。

乙二、若不精勤则不得解脱：

何故佛赞珍宝器，净除诸过获正义，

若不成办自他利，则自束缚轮回狱。

“何故佛赞珍宝器，净除诸过获正义，”为什么佛陀在相关经典中以“珍宝器”来赞叹暇满人身呢？因为暇满人身是真正的法器，像如意宝一样。因此当拥有暇满人身时，要净除贪嗔痴等一切过患，真正获取生命的意义。

“若不成办自他利，则自束缚轮回狱。”如果没有依靠人身成办自他二利——自己既没有好好修行，也没有精勤地利益众生，那么如此珍贵的暇满人身就浪费了，就像获得了一个特别珍贵的宝器却闲置不用，甚至用它装不净粪一样。所以，这种人就是把自己束缚在轮回的牢狱中，非常可怕。

因此获得暇满人身时，千万不要造恶业，那对你的今生来世都不利，并且非常令人惭愧。有智慧的人一定要把人身用在有意义的事情上。

《入菩萨行论》中说：“难得此益身，今既侥幸得，亦复具智慧，若仍堕地狱，则如咒所惑，令我心失迷。”既然已经侥幸获得了难得的人身，并且具有明辨取

舍的智慧，却还要继续造堕入地狱之业，那这种人则极为愚痴，就像被密咒迷惑而完全丧失了理智、迷失了方向一样，特别可怕！

我们每个人也可以好好考虑一下：芸芸众生中能够获得人身的很少，获得人身后真正不造恶业、行持善法、经常观修无常的更为稀少；如果得人身后没有断恶行善、修行佛法，反而把人身用在其他方面，那就是很愚痴的。

佛陀在《百喻经》中讲了一个比喻，从前有一个人在国王危难之时拼死相救，国王说："既然你救了我的命，无论你需要什么，我都可以赐予你。"因为这个人平时特别喜欢刮胡子，他再三考虑之后说："我没有其他要求，只希望以后让我来给国王剃须。"国王说："既然你希求这个，我就答应你。"

这个比喻说明了，获得了人身却没有做任何有意义的事，而是造作恶业或在其他事情上浪费生命，就像那个人只选择为国王剃须一样愚痴。

观察一下身边的人群，经常看到有些人做着对自他毫无意义，反带来极大损害的事，这非常不应理。

大家听了这个法，应该反思一下自己过去的生活方式。可能有些人会想："我过去受恶友、特殊环境和家庭等因素的影响，做了很多违背良心的事，现在应该改头换面重新做人。"这种想法非常好，佛陀在经典中也讲过，即使以前造了极大恶业，但若发自内心痛改前非，所造罪业也有机会得以清净。

讲义引用了《致弟子书》中的教证，讲到在整

个世间当中，跟天龙、夜叉、大鹏、非人等很多众生相比，人身格外有意义[28]。我们也知道，在地球上的所有物种当中，人的生命是特别有价值的。而这种价值，有些人已经真正获得了，有些人恐怕还没有如理使用起来。

因此无垢光尊者说，千万不要懈怠懒惰，一定要精进，如果没有精进就得不到解脱。长期学佛的人都知道解脱有多重要。我们很有必要观察一下自己到底有没有希求解脱的心：是否仍然很迷恋世间的生活，是否想从人生苦海中获得解脱？如果想要解脱就要创造解脱之因，否则解脱也并不容易。

乙三、于不听善妙教诲者生悲心：

无垢光尊者看到当时很多人特别刚强野蛮、难以度化，无论听受多少甚深教言都无动于衷，就生起了很大厌离心。我们从这部著作的字里行间也看得出，无垢光尊者有时对人们生起极大的悲心，想要度化他们；有时又生起些许退失之心，不愿度这些难度之人，很想到寂静地去好好修行、趋至菩提。

上师如意宝在世时，有时看到难以度化的弟子行为不如法，也会在显现上生起极大的厌烦心："不管你们了，我现在太累了，你们也太难度化了！"好像会放弃我们一样。然而，有时看到末法时代刚强难化的众生，他老人家反而生起更强烈的悲心，

[28] 《致弟子书》："获得人身越过生死海，亦播殊胜菩提之良种，功德胜过珍贵如意宝，何者虚度人生令无果。引导众生心力广大者，一切如来得道依人身，天龙非天大鹏持明者，腹行与人非人皆不得，已获来之不易人身后，故当思维法义勤修持。"

披上更加精进的铠甲发誓度化众生。而且上师的有些道歌中也讲：看到身边的眷属们，有时会生起欢喜心，有时会生起厌离心。所以，我们自己也应该有所反思。

呜呼如同教诲石，思多世人增厌离，

开示不悟讲不解，明日死亡今执常，

贪著轮回无厌心，明知我慢明懂迷，

愦闹散乱降惑雨，何时我利此等众？

“呜呼”，是作者非常悲悯的一种语气。他感叹到：“悲哉！众生好可怜，该怎么办啊！”按说无垢光尊者时代的众生应该是很不错的，但尊者也写了好几首厌世歌，《智悲精滴》中也有所提及[29]。而且无垢光尊者的传记中也说，当时他被寺院中那些野蛮的康巴人开除了，当走到寺院下面的十字路口时，尊者写了一首厌世歌，并让人带到寺院贴在了法座上[30]。

---

[29] 《智悲精滴》：“无垢光尊者当年曾面对他所处的时世，唱出了一曲让每一个希求正法、希求真正高僧大德教诲的佛教徒都感到伤心难过的“厌离道歌”。在他的心迹表白中，尊者对末法时代颠倒错乱的种种丑恶现象进行了最严厉的抨击，并因之而抒发了自己对乾坤混乱的时代与人的极端厌离之心。”

[30] 《全知无垢光尊者略传》：“当他走到措普译师的遗塔前时，正好碰上一位道友往上来。那位道友问他：“您这是去哪儿呀？”尊者回答说“我在康巴这个地方待不下去了，所以要离开此地。”“您不是著论无碍吗？为什么不留下偈子狠狠地谴责他们一顿呢？”尊者说：“我已经扬扬洒洒地写满了一张纸，贴在法座上了。不过，这里还有一张。”他拿出来交给那位道友，“这个麻烦你带上去。”那人便将这首以嘎卡等三十个藏文字母为句头写的厌世歌带了上去。后来，那些康巴人气极败坏地将法座上的偈颂销毁了。那首愤世嫉俗的三十字母厌世歌则在汉地以上广

“如同教诲石，”所以，尊者看到那些众生无法度化，给他们讲这么殊胜的教言，他们却像石头一样一点反应都没有，真是对牛弹琴。可能很多堪布堪姆在讲课时，看到下面的人一点表情和反应都没有，也会有这种感觉。

“思多世人增厌离，”就像给石头、木头讲教言一样，这些人什么反应都没有，所以大多数世人的表现让人看了之后增上厌离心。这里的厌离心不是出离心，是指不想再给他们讲法了，也不想再度化他们了，看见他们的行为就讨厌。

“开示不悟讲不解，”有些人，即使给他开示了很多密法等甚深教言，他也一点悟性都没有。尽管多年来一直在那听课，但好像越听越像法油子，执著也越来越大，丝毫没有领悟。如何给他讲解，他也不能真正了解、通达法义。

“明日死亡今执常，”有些世间人明明知道明天要死了，但是今天还是一点无常感都没有，还是执迷不悟地贪执今生的一切。

“贪著轮回无厌心，明知我慢明懂迷，”虽然对他宣讲了出离心，但他仍然贪执轮回和今世的一切，丝毫生不起厌离心；有些人虽然明白一点道理，但不能如理如法地调伏自心，反而更加傲慢；有些人明明懂得一些词句和意义，但是这种“懂得”也完全成了迷惑之因。比如有些聪明的人，讲考时口才很不错，背诵也很好，但他从来没有用这些法对照自相续，反而越来越迷茫。

泛传播开来。”

“愦闹散乱降惑雨，何时我利此等众？”总而言之，末法时代有各种愦闹散乱，在众生心中降下繁多的烦恼之雨。因此，无垢光尊者说：“我什么时候才能利益这些野蛮众生呢？现在看来基本没有希望了。”

从这些文字当中可以看出，一方面，无垢光尊者是真正的文殊菩萨的化现，在他面前应该不会有这样的眷属；但另一方面，每一位上师、每个时代的高僧大德们也会有不同示现。

尊者对当时那些众生起了极大的厌离心。因为他们有些人很傲慢，有些人听了很多法却像石头一样不仅没有一点进步，反而越来越愚痴、贪执，生不起丝毫出离心、菩提心和证悟境界。看到这些可怜众生，感觉即生中好像没有因缘度化他们了，所以无垢光尊者很想自己到寂静地修行，趋往菩提妙洲。但转念一想不行，这些人还是有所进步，还要为他们发殊胜的愿：今生度不了来世再度。

无垢光尊者在《大车疏》里写了一个发愿文，从“愿以我福德，令十方世界，一切诸众生，悉离苦得乐”一直到最后“竟至不缘广狭高低偏堕界”。等会儿念《普贤行愿品》时大家一起念一下。选个比较好听的音调，但不是为了好听，而是应该边念诵边发愿，思维无垢光尊者当时如何发愿肩负起无上的重任。

- **闻思修行、弘法利生需要坚强**

在生活当中，不管遇到什么样的众生，我们也

一定要度化他们。一方面，看到这些众生确实很生厌烦心，因为给他讲了法他也没什么进步，一个个看起来都很野蛮；但另一方面，在末法时代，无垢光尊者也是发了这样一个大愿，我们应该随学。

现场以及网上听课的人，有些在闻思修行过程中可能遇到了各种麻烦、痛苦，有些在弘扬佛法、度化众生时也遇到了诸多违缘，所以很多人都想退。昨天开会时，教务处有发心人员说，他本来很想退下来，但是没有“成功”——他对成功的定义就是“能退下来”，认为不弘法利生就是“成功人士”。所以那位发心人员“不度众生”没有成功，很伤心！

然而我们看看无垢光尊者，虽然他当时也产生过很大的厌离心，但后来又想到，要发愿以种种方式利益众生——想方设法让病人摆脱疾病，对损害他的人以慈悲心来度化等。因此，我们在修行和弘扬佛法的过程当中，尽管也会遇到一些不尽人意的人和事，但是要披上坚定的铠甲，要发大愿！

通过这次学习，我们以后在修行的逆境中要更加坚强、努力，不要有一点点碰壁就像“猪鼻碰石头”一样，“呼噜呼噜”摇着尾巴就转头走掉了[31]，这不是一个大乘修行人应有的选择和行为。前辈大德在修行和弘法利生的历程中，也会遇到种种困难，那我们这些末法时代的小小人物做这些事情时就更是如此了。因此坚强很重要，无论生活还是修行，坚强的人都会有很好的前途，而怯懦的人不要说修

[31] 《般若摄颂浅释》：“在修行教言里经常有这个比喻：老猪正在噗、噗、噗地吃着东西，如果遇到一个大石头，它马上就会摇着尾巴往后跑，因为鼻子碰到石头特别痛，再也不敢挖下去。”

行成就，连生活中也会有很多麻烦。

今天我们通过这个发愿文祈祷无垢光尊者等传承上师，我深信他们会赐予不可思议的加持，让我们脆弱、自私、空虚等心态全部息灭，真正生起出离心、悲心、利他心、智慧等非常有价值的心态，也让将来的人生更有意义。

甲四（结行）分二：一、欲越轮回者当观无常之理；二、宣说功德。

乙一、欲越轮回者当观无常之理：

下面讲这一品的结尾，分两个方面，一是想超越轮回者当观无常，二是讲观修无常的功德。

首先，劝勉想从轮回中获得解脱的人观修无常，一定要生起出离心。我们经常讲，要想解脱就要具备出离心、菩提心、无二慧。有了出离心就会认为整个轮回都没有意义，一定要从中获得解脱，这颗心对于修行人来讲很重要。

于此奉劝欲度过，过患轮回之苦海，

成就稀有妙德者，即日思维定死亡，

昼夜唯观修无常，反复生厌出离心。

“于此奉劝欲度过，过患轮回之苦海，成就稀有妙德者，即日思维定死亡，”全知法王龙钦绕降劝请我们，要想渡越具有生老病死、贪嗔痴等无量过患的轮回苦海，成就佛陀稀有的身语意功德海（佛陀身语意的功德在《现观庄严论》中有宣讲）——一方面想要超越轮回、远离

痛苦，另一方面想要自相续获得智慧和悲心的无边妙德，希求这两者的人一定要从现在开始思维决定死亡、死期不定、死缘众多等无常观念。

"昼夜唯观修无常，反复生厌出离心。"要日日夜夜唯一观修无常，如果反复观修，自相续一定会生起厌离心和出离心，因此要反复激发这两种心。

思维无常非常重要。噶当派的金厄瓦格西曾说，如果一天没有观寿命无常，当天的修行就不会成功[32]。如果每天都想着"我什么时候会死啊"，那么修行就会成功。

平时一切威仪中，无论走路、进餐还是与人交谈，无论去城市还是寂静的山里，无论坐车还是乘飞机，都要想："不知道我什么时候死，也许这是我即生最后一个行为。"比如，跟朋友交往的时候要想："可能以后再也见不到他了。"去一个地方的时候要想："我以后可能再也去不成了。"

我平时无常观得还不错，每次到了城市里的某条街都会想"这条街我再也不会来了"，所以也不会刻意去看路。但是又没有死，又屡次出现在那里。

可能像我这样思维无常也不太好，但如果大家真正去观修无常，对无常有了一定了解或认识以后，那么与他人的嗔恨和争斗就会减少。因为，很多的冲突和矛盾都是由于对今世的人际关系或事物有特别强烈的执著——越执著就越容易产生强烈的嗔恨心、贪欲等烦恼。在这种心态和情绪的驱使下，行

[32] 金厄瓦格西："如果清晨没有观修一座无常之法，白天就会被今世之念所左右。"

为就会失控，这种失控一旦扩大，人与人、家庭与家庭、国家与国家之间就会产生冲突。因此这些冲突的原因都是贪执今生。

所以人与人之间，要有良好的沟通，就要以认识事物真相为基础。如果我们即生当中没有懂得这些真理，的确也是很可惜的。

大家都知道，无始以来我们一直漂泊在轮回中，错过了无量佛陀而未被度化，并且沉溺在三界中被各种痛苦折磨着。如果我们还不证悟、不认识诸法实相的话，将来还会沉沦，一直得不到解脱。

《入行论》中也说："饶益众有情，无量佛已逝，然我因昔过，未得佛化育。若今依旧犯，如是将反复，恶趣中领受，病缚剖割苦。"《大车疏》里也引用了这个教证，意思是说，饶益一切众生的无量佛陀都已趣入寂灭，比如往昔的迦叶佛、拘留孙佛等出世转法轮时，我们可能连一只蚂蚁都不是，否则如果在他们的教下出家持戒，那么在释迦佛时代就会成为最后有者[33]。然而往昔，我们因自己的罪过没有得到诸佛的化育，一直沉沦在轮回当中。如果今后继续如此，那么将来也不可能获得解脱。所以我们一定要生起无常之心，否则即使遇到了诸佛菩萨也无法被调化。

《大车疏》里还引用了《现观庄严论》的教证："如天虽降雨，种坏不发芽，诸佛虽出世，无缘不

[33] 《百业经》："师（法王如意宝）言：在迦叶佛教法下出家持戒的人，在释迦佛时能证得果位；在释迦佛教法下受居士戒以上的人，在弥勒佛教法下能证得果位。如果其中破了戒，在贤劫千佛中任一佛的教法中能得解脱。"

获善。”如果自己在善法方面没有一点因缘和善根，那即使佛陀出世也没有用。现在有些没有因缘的众生也是如此，即使高僧大德和佛法甘露教言始终在身边出现，自己也不会趋入，就像人在湖边却不饮水，最终干渴而死一样，非常可怜。

因此我们一定要珍惜人身，这样在因缘具足时就很容易生起佛法的境界。以前汉地有一位会通禅师（鸟窠禅师的弟子），他曾任朝廷宰相，在诸多大臣中智慧超群。有一次，他在花园里看到春天的花特别美，就生起了眷恋贪执之心。这时空中传来一个声音："其实好花不常开，它会很快凋谢的，您怎可贪执？"以此因缘，他生起了极大的出离心，后来出家成为历史上非常著名的禅师、开悟的成就者[34]。

- 不能缺少信仰

我们有时候因为得到佛菩萨、高僧大德的加持，或受到亲朋好友的影响，以偶然的机缘趋入了佛门。刚开始感到很陌生，以观望或怀疑的心态去试探，想看看佛教里到底讲的是什么，结果发自内心地体会到了佛法给生活带来的益处，最后就像喝咖啡一样真的上瘾了。在生活当中，我们确实非常需要内

[34] 《景德传灯录》：杭州招贤寺会通禅师。本郡人也。姓吴氏。本名元卿。形相端严，幼而聪敏。唐德宗时，为六宫使。王族咸美之。春时见昭阳宫华卉敷荣。玩而久之，倏闻空中有声曰："虚幻之相，开谢不停。能坏善根，仁者安可嗜之。"师省念稚齿崇善极生厌患。帝一日游宫，问曰："卿何不乐。"对曰："臣幼不食荤膻。志愿从释。"曰："朕视卿若昆仲。但富贵欲出于人表者。不违卿唯出家不可。"既浃旬，帝睹其容瘁。诏王宾相之。"奏曰："此人当绍隆三宝。"帝谓师曰："如卿愿。任选日远近奏来。"师荷德致谢。

心的安宁和快乐，如果内心特别脆弱，那即使外在的物质再丰富，也不一定有利。

尤其现在的年轻人，特别浮躁，生活极其迷茫，找不到人生方向，也不知道人活在世上到底为了什么——每个人都反反复复地向自己和他人追问，然而始终得不到准确答案，最终迷失了方向，失去了生命的价值，特别可怜。

所以，我们现在缺少什么都可以，就是不能缺少信仰。如果没有信仰，整个世界、国家、群体乃至家庭都会变得非常可怕。一旦某个群体到了只崇拜钱财，而对人性、宗教、传统思想都没有信仰的时候，那它就需要深思了。同时，我们每个人也都非常有必要反观自己。

乙二、宣说功德：

彼成现后利乐法，勇猛精进而修持，

舍今世断我执迷，总之成就诸妙德，

拔出诸过解脱因，急修法根本无常。

“彼成现后利乐法，勇猛精进而修持，”如果日日夜夜观修无常，就会获得无量无边的功德。既可以成就现世的暂时利益，获得人天福报，也可以成就后世的究竟安乐，获得生生世世的快乐，还会勇猛精进地修持佛法，并且也很容易抓住人生当中的很多机缘。不会像世间人那样每天散乱懈怠，贪著睡眠——很多人晚起早睡，天天呼呼地睡懒觉。

佛经里面说，有一个比丘特别爱睡觉，一次佛

陀亲自到他那里去，结果他还在睡，阿难喊他半天都没反应，后来佛陀弹指将他唤醒，告诉他只剩下七天的寿命了，比丘大吃一惊，不知所措。于是佛陀讲了他的前世因缘：他在维卫佛时是一个特别懒惰的比丘，因为没有积累过任何福德，命终后转生为蚌、田螺等四种爱睡觉的动物各五万年，这一世因为刚刚从动物"改行"当人，所以还是爱睡觉[35]。

我们有些人的前世会不会是这样啊？应该不会啊，有些人还是很清醒的，早上很早起来背书、学习，但有些人精进两三天后睡得更多了。（众笑）

"舍今世断我执迷，总之成就诸妙德，拔出诸过解脱因，急修法根本无常。"对今世有太强的贪执非常不好，而修持无常就能舍弃今世、断除我执——对"我"的迷乱执著。总而言之，观修无常可以获得一切善妙功德，拔除轮回的一切过患，获得真实的解脱之因。因此要想在即生当中真正掌握一切佛法修行的根本，就应按前辈大德们所讲，急速修学无常法。在这方面应有紧迫感。

我们以前讲过一些藏传佛教修心法，比如《开启修心门扉》《山法宝鬘论》等，都大篇幅地讲了无常法。而且，很多人在观修无常时也生起了极大的欢喜心。

---

35 《法句譬喻经》：佛告比丘："昔维卫佛时，汝曾出家，贪身利养，不念经戒，饱食却眠不念非常，命终魂神生蟒虫中，积五万岁。寿尽复为螺蚌之虫、树中蠹虫，各五万岁。此四品虫生长冥中，贪身爱命乐处幽隐，以冥为家不喜光明，一眠之时百岁乃觉，缠绵罪网不求出要。今始罪毕得为沙门，如何睡眠不知厌足？"于是比丘重闻宿缘，惭怖自责，五盖云除即得罗汉。

因为观修无常也有诸多的功德利益。通过修持无常，自然会守护清净戒律，精进行持六度万行；在生活中不被贪嗔痴烦恼所染，行为很清净；得到诸佛菩萨、白法护法神、空行众的鼎力保佑；世间妖魔鬼怪、邪门外道无机可乘，不能损害。一般来讲，病魔缠身或被邪魔扰乱者，大多是心里没有无常境界的人。

- **观修无常减少纷争**

在生活当中，如果无常修得很好，一般不会跟人有强烈争执。帕单巴尊者（单巴桑吉尊者）在《当日教言》中说过："夫妻无常如市客，莫争吵骂当日瓦。"有些在家人跟家人争吵，就像一天吃三顿饭一样，早上吵一次，中午吵一次，晚上吵一次，这样生活真的没有意义。有些家庭刚开始还不是这样，后来就一直吵吵闹闹，毫无幸福可言——他们自己也说不准这种痛苦何时完结。所以，有些家庭就像阿富汗战争中的群体一样非常可怜。

如果无常修得很好，就会像帕单巴尊者所说的那样，知道成为一家人也是无常的，是一种因缘。或如华智仁波切引用单巴桑吉尊者所讲的话那样，家人如同停落在一棵树上的小鸟，不一会儿就会各自飞散；同样，不同的人集聚在一起只是一种暂时的因缘，不可能持续很久[36]。

同样，几个道友在同一个寝室生活，也自然会有各种是非。但如果观修了无常，就会想到："我

[36] 《前行引导文》：印度单巴桑吉说："……亲朋好友就像林中的小鸟，不要总是对他们牵肠挂肚！"

们只有这几天住在一起，不应该、也没必要给彼此留下不好的印象。大家是一个集体，也不必互相格外贪执。”这样想，就会从内心生起极大的快乐。

所以，修无常具有一定境界的人，晚上睡觉会非常安详，早上起床也很开心，吃饭走路都很快乐，甚至跟人聊天也格外愉快。

其实，世间大多数的争论、战争、冲突、矛盾都是因为常有的执著而引起的。当你对某件事非常执著的时候，自然会产生一种顽固的排斥或接受。如果首先产生了逆反心或冲突心，那么依靠这种不良情绪的驱使，行为上也难免出现争吵和冲突，这是自然规律。

- **观修无常拥有幸福**

具有无常观的人，死也快乐，活也快乐，行住坐卧都很快乐。现在很多西方国家经常有“幸福人生”的讲座，我经常想，如果讲“无常”应该能让人幸福。可能有些人会说：“啊？讲‘无常’怎么会幸福？最好不要提‘无常’，让我们拥有常有的快乐！”其实也不是这样的，有时候我们从反方面来接受一种知识，反而会得到一种正面的“妙药”。就像中医治病时并不是“头痛医头”，而是在另一个根本点上进行治疗，这样可以根除疾病。

同样的道理，表面看来，观修无常好像会影响家庭生活和工作积极性等，但事实恰好相反。现在很多人说：“佛教里讲的‘无常、苦、空、无我’是一种很可怕的消极心态。”其实他根本不了解这

些道理的甚深含义。我前两天也讲了，“无常、苦、空、无我”实际上说明了万事万物的真相，一旦明白了这种真相，不但不会懈怠散乱，反而会更加积极努力。

你们也知道，现在国内外都有很多非常成功的大乘佛教修行人，他们并没有像一般世间人那样懒惰懈怠、消极避世。正因为他们心里真的生起了无常观、菩提心、空性见，所以并没有整天睡觉，放弃所有兴趣，过着特别消极可怜的生活。

- **这个时代需要复兴传统文化**

现在很多人因为没有机缘学习佛法，所以对佛教不理解，一方面我们非常理解他们这种心态；但另一方面也表明，现在这个时代需要复兴传统文化。在座各位不要认为听一堂课、学一部论只是为了自己获得一点利益，而应该关心社会，关心世间的所有生命。也应该好好想想，我们懂得了无常的道理之后，需要帮助什么人，自己要做些什么？

如果人们真正懂得了无常的道理，家庭会更快乐，社会会更和谐，而且人与人、人与动物和大自然之间的关系也会得以平衡；如果不懂无常，人们的自私自利、贪婪之心就会不断膨胀，家庭也会非常不快乐。

大家都知道，现在很多家庭没有温暖、没有欢笑，原因是什么？显而易见，因为虚荣心、攀比心以及对各种奢侈品的强烈欲望等，让人变得像被金钱奴役的动物一样，没有了自在。我想，短短的人生以此葬送很不值得。

因此我们要获得一种快乐，什么样的快乐呢？就像《毗奈耶经》里所讲的“精勤修正道，死时无忧恼，摆脱燃烧室”，通过精勤修正道，不仅活着时很快乐，死时也会无有忧恼。

很多观死亡无常的修行人之间没有冲突，大家都过得特别开心。在佛学院，我可以看得出来很多人是真诚的修行人，他们之间非常融洽和谐。但如果人与人之间有利益关系，在钱财上有所求，那即使是父母子女、兄弟姊妹这些最亲密的关系，也可能为了金钱等发生各种不愉快。

以上讲观修无常有无量功德，最后是本品回向。

甲五、回向本品善根：

每讲完一品我都有种成就感，你们听完有没有这种感觉？

如是法理苍鸣声，发出深益教妙音，

愿众散乱执常惑，疲劳心性今休息。

“如是法理苍鸣声，发出深益教妙音，”无垢光尊者在每一品最后都有这样一个偈颂。意思是说，前面无垢光尊者所讲的法音和教理，比喻成天上云聚的苍鸣声；它发出非常动听的妙音（尤其是在春天，好像汉地也能听到这样好听的春雷声），这种声音比喻我们耳边所听到的意义甚深且十分有益的教诲。

以上每个比喻和教理确实具有很强的加持力。我自己一直认为，虽然佛法浩如烟海，但与我们最近的佛陀就是无垢光尊者，他所宣讲的佛法完全可

以强制性地改变我们的相续。原来，在座的各位完全沉睡在轮回迷梦中，有着常有的执著，听了无垢光尊者宣说甚深法理的巨大龙吟声，就像如梦初醒一样，从长夜沉睡中完全清醒过来了。

“愿众散乱执常惑，疲劳心性今休息。”我们在迷梦中特别执著、散乱，全知无垢光尊者以教言的苍鸣声完全息灭了这种常有执著，让我们烦恼、疲劳的心得以休息。

现在人都觉得“压力好大，好累哦”，但在寂静山里面，没有听到修行人这么说，有些人可能会说背诵压力大一点，但是好像也还可以。

而在世间当中，不管是什么层次的人都说压力很大——遇到领导，领导说压力很大；遇到商人，商人说压力很大；遇到教师，老师们也说现在压力很大。压力大的时候心会很疲劳，每天都觉得很累很累。累的时候就应该休息，学习《大圆满心性休息》之后，心就会完全休息了。

所以21世纪的人应该听《大圆满心性休息》。刚开始如果不听闻，有些道理不一定知道，听完之后自己还要去实行。实行之后，我相信你的心会从根本上得到休息，这也是现在追求人生美好快乐的最好方法。

今天《大圆满心性休息》第二品“寿命无常”已经圆满讲完了，大家按照无垢光尊者的发愿文一起念诵，之后再用《普贤行愿品》回向，发愿时要按照词义好好观想。

今天是个很好的机缘，大家要想真正利益众生就要好好发愿：有机缘就在即生利益众生，如果即生实在没有因缘，就发愿在今后的生生世世都利益众生。

第九课

下面继续讲《大圆满心性休息》。前面已经次第讲了人身难得、寿命无常，现在讲轮回痛苦。实际上，这些科判之间有逐层递进的关系：人身非常难得（暇满难得），但它确是无常的（寿命无常），并且人死之后还存在三界六道的轮回与流转（轮回痛苦），流转之因就是业因果（业因果），业因果的道理要依靠善知识来开示指导（依止善知识），最终从轮回中获得解脱还要修持不共加行的皈依、发心等窍诀（皈依、四无量心、发菩提心）。

我相信，真正有智慧的人，如果好好闻思一遍《心性休息》，基本上会知道这一生该怎么做。他会懂得，人身并非想象中的常有存在，而是无常性的；但即使无常，也并非唯物论所讲的“人死如灯灭”，而是存在轮回；轮回之因就是善业与恶业；这种因果关系由善知识来开示；善知识还会宣讲从皈依到大圆满之间的窍诀。

所以我总觉得，短暂的人生中，如果不学佛就另当别论，如果学佛而没有闻思《心性休息》的确有点可惜。

我们今天讲上述第三层的“轮回痛苦”。

第三品 轮回痛苦

轮回痛苦品分四：一、总说痛苦自性；二、分别广说；三、思维轮回痛苦之理；四、回向本品善根。

甲一（总说痛苦自性）分八：一、略说痛苦；二、宣说痛苦之比喻；三、宣说为欲所诱之比喻；四、不断受六道痛苦逼迫；五、怨亲不定之理；六、投生无数痛苦之理；七、纵得梵天之果亦终将受苦之理；八、变化之性故痛苦。

乙一、略说痛苦：

轮回痛苦分为四个大科判：总说苦的自性、分别广说轮回痛苦、思维轮回痛苦之理、最后回向。首先是总说痛苦自性：总的来讲，轮回是痛苦的本性。全知无垢光尊者从八个方面阐述此理，首先是略说痛苦。

如是三界轮回法，无常变故极痛苦，

苦苦变苦及行苦，六趣众生真悲惨！

"如是三界轮回法，"这里也用"如是"承接前文的"寿命无常"。人死了以后，如果真像现在人宣扬的"人死如灯灭"一样，那就尽可以"今朝有酒今朝醉"，过一天算一天，以后死了也不要紧。但实际上并非如此，死后还有三界轮回。

"无常变故极痛苦，"三界轮回的一切法无一常有，都是刹那变化的，这会导致极大痛苦。

"因为无常所以痛苦，"这在佛教中非常关键。圣天论师在《中观四百论》中讲："无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。"无常法一定有坏灭损害，有坏灭损害则不会有真正的安乐，所以凡无常法都是痛苦的。这个教证在《中观宝鬘论》注疏和萨迦派一位大德的《入中论》讲义中也引用过，

后者我在 1988 年看过，当时深深感受到：原来痛苦的原因就是一切都是变化的。

有些人觉得今天很快乐，但这种暂时的快乐，乃至生活中的一切现象都会变化、消失，这时人们就会感到非常痛苦。比如，夏天的花虽然很美，但一场冰雹或霜冻过后，原来的美好就会即刻消失殆尽，赏花者也会非常痛苦。所以在这个世界上，凡是无常的东西都没有任何快乐可言。

“苦苦变苦及行苦，”因此，大慈大悲的佛陀在经典中，将三界轮回的苦归纳为苦苦、变苦、行苦。

苦苦：是指苦上再增加痛苦——有了一个苦之后，又有第二、第三、第四个苦。就像现在城市里的人总说“苦苦苦”，因为他们有生活、感情，身体、心灵、事业、家庭等各种痛苦。这就叫做苦苦。

变苦：表面看来快乐的事，转眼间就会变成痛苦。比如，今天本来很开心，但突然传来消息说，“你家人死了”、“你要下岗了”、“你被检察院调查了”等等，这就像转成地狱众生一样，原来很美好的生活马上就变成了痛苦。

行苦：经论中对此有不同解释，其中一种说法是，表面看来做某件事并不痛苦，但它是痛苦之因。比如，我现在吃饭吃得好好的，但没想到吃完就开始拉肚子，而且好长时间都没恢复健康。再比如结婚，很多在家人认为这是非常快乐的事，并把这一天看成一生中最值得纪念的日子，但它却变成了痛苦的开端，这叫做行苦[37]。

[37] 《俱舍论释》：“悦意是变苦，不悦意是苦苦，行苦遍于这两者与其

《前行》中还讲到一种行苦：一切事物表面上看不是痛苦，但实际上是痛苦的因和本体。比如我们吃的饭，实际上是由农民的血汗换来的，还有我们走的路、穿的衣服等所有事物，都是由众生的痛苦换来的[38]。所以，虽然表面上看不到，但这样的痛苦可以说遍满三界。

“六趣众生真悲惨！”三界六道众生都在感受着这些痛苦，因此是非常悲惨的！

佛陀在《妙法莲华经》中讲“三界无安，犹如火宅”。虽然现在很多人喜欢听关于幸福的讲座、演讲，看关于幸福的书，但实际上，轮回中就是有这么多痛苦，即使再怎么夸大，也掩盖不住轮回的痛苦本性。

如果真正了解了轮回的真相，那么即使遇到了痛苦，心里也会有所准备，而且只有这样才有快乐可言。因此我们平时就要知道轮回的真相。后面会讲到，人类、动物等都有哪些种类的痛苦。懂得了这些才会知道：原来这个世界的“底色”并不是快乐——如果每天计算生活中的痛苦和快乐，会发现快乐并不占多数。如果是修行人，的确会常常感到修行和心灵上的快乐，但其他人则非常难以做到。

因此作者说：“六道轮回中的众生真悲惨！”就像我们看到监狱里的人会说：“这些人真可怜啊！”

余一切法中。”

[38] 《前行引导文》：“现在我们这些自以为安乐的人们，表面看起来好像没有亲身受苦，但实际上也绝没有摆脱痛苦之因，比如，吃饭穿衣、住房受用、装饰设宴等等这一切都可能成为造罪业的因，所作所为完全是罪恶的伪装，这一切的后果无疑就是痛苦。”

同样，在解脱了烦恼痛苦的圣者眼里，我们这些众生被业和烦恼的镣铐锁得紧紧的，无论如何都很痛苦。

乙二、宣说痛苦之比喻：

如火猛兽野人中，陷入国王囹圄众，

连续不断受痛苦，仍无解脱时增忧。

这里全知无垢光尊者用非常易懂的比喻来形容三界众生的痛苦。

“如火”，就像一群人被熊熊烈火包围一样。大家都知道，发生火灾时困在火海里面的人会多么恐怖，有多么可怜！

“猛兽”，被老虎、野狗或野猪等猛兽包围，也是极其恐怖的！前段时间的新闻中说，有三只老虎吃了一个人，非常可怕。

“野人”，古代历史上有许多凶恶野人的记载，只要落入他们的群体中就不会有解脱之日，这也相当可怕。

“陷入国王囹圄众，”入于国王监狱的人们也非常痛苦。现在有些人从监狱里出来才知道：原来外面的世界是那么快乐！

我那天说，有一个人在监狱里待了十个月，当时他住的牢房有十二个人，其中一个人特别野蛮，几乎每天都把其他人的午饭全部吃完，谁抢他就会被打得很惨，所以大家都怕他，把他当“上师”一样主动供养所有食物。那个从监狱里出来的人特别

怕他，现在还经常梦到他。所以在监狱里，除了监狱长，犯人内部也有这么厉害的人，跟这种人关在一起也是非常痛苦的。

"连续不断受痛苦，" 身陷囹圄的人不仅暂时不能解脱，而且连续不断感受痛苦的折磨。《正法念处经》中说："如是诸法中，求乐不可得。"在世间的一切法当中，很难以得到真正的快乐。

"仍无解脱时增忧。" 总之，无论是落入恐怖的猛兽群、野人群中，还是沦落到无有自在的监狱中，或者陷入熊熊燃烧的火坑中，都是非常痛苦的。同样，六道众生在没有获得解脱之前，在三界轮回当中也有如是的痛苦。

- **以闻思树立正见**

以前没有信仰的人，听到"人身难得"、"寿命无常"时可能比较容易接受，但听到"轮回痛苦"、"业因果"时，就可能心生怀疑和邪见。这跟从小接受的教育、成长环境以及父母的见解有关。所以他们经常对真理产生怀疑，也是正常现象。

正因为邪见和怀疑，所以需要更加深入地闻思修行。闻思时，光是表面上听听课也不行，一定要思维。比如，跟人辩论、探讨宣说业因果、六道轮回的各种经论，以增上信心，这样就能逐渐培育出正见。否则，如果一个人的相续被邪见占据，就不可能真正生起善法功德的苗芽。

无论出家人还是居士，具有正知正见相当重要。否则，虽然表面上很相信善恶因果，但是内心的一

些怀疑、邪念，就像一个小肿瘤一样，慢慢会变成“恶性肿瘤”，最后成为“癌症晚期”，无可救药了。不仅身体上会突发癌症，有些人的精神上也会如此，而且这种“癌细胞”也是从一个“微小病灶”逐渐增大的。所以我们一定要以精进闻思建立正见，这极为重要。

- **以闻思树立理性的信心**

轮回痛苦可通过两种方法来了知，一是对我们所见闻的对境进行观修，二是借助感官和分别念无法触及的甚深道理，比如空性、六道轮回的道理。关于六道轮回，佛陀在经典中描述得非常清楚。其中，除了人类和动物以外，地狱、天界等众生的情况是我们无法直接感知的。

现代的个别人虽然没有任何理由，但就是不相信佛教的道理，也没有其他的信仰。不像藏地人，从小就生活在正知正见的环境中，不需要特别通过理论的论证和说明就能相信轮回存在，也能知道看不到的事情不一定不存在。而其他地方的年轻人就需要再三闻思才能生起信心。佛教讲的三种信心中[39]，最高的是理性的信心，它一定要跟智慧相结合，才能真正通达佛教的教义。所以，一定要通过闻思树立理性的信心。

以上通过比喻，讲了在三界轮回中就像处在野人群体或监狱等中一样，非常痛苦。

---

[39] 《前行引导文》：“信心可以分为清净信、欲乐信、胜解信三种。”

- 容易体验的人类之苦

虽然我们看不到其他的众生，但仅观察人类，也能体会到很多痛苦。尤其是我跟在家人交谈时，会感到好像男男女女都有很多痛苦。

很多城市女性非常苦恼。如果丈夫出门在外，她们就经常怀疑丈夫有外遇了，不理她了，或者老了以后也不管她了……甚至经常做噩梦，精神状态很不好。

男人们也很痛苦。因为现在生意不景气，还要养家人，而有些人又没有智慧和能力，所以工作、生活压力都很大。因此，虽然苦恼的原因不同，但同样都非常苦恼。

孩子们也是同样。现在的孩子从小就学得特别多，每天都要考试，家人也一直催他学习。高考前每天都要做很多作业，即使考上了也不快乐，会有更多压力。如果考上了一个比较满意的学校，一些有钱、有智慧的人又要到国外留学；到了国外英语又跟不上，也很痛苦。

总之，社会上的男男女女，还有学校里的年轻人，都有很多痛苦。

很多人说："您是《苦才是人生》的作者，应该更苦吧？"我说："我虽然是这本书的作者，但是我还可以。因为对世间的任何一种得失，我都有面对的准备。我虽然修行不是很好，但是因为我作为出家人没有很多压力，而且也提前知道了很多道理，所以对于很多人难以忍受的，比如失去地位、

财富、名声、亲朋好友，或者产生疾病等，也不会特别痛苦。”

当然，只要有业和烦恼，在三界中就不可能完全没有痛苦。《四百论》中说：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”有地位、有智慧的大人物有意识上的痛苦，比如一些领导、老板根本没有吃穿方面的苦，但是却被另一个大痛苦一直折磨着；一些小人物则是身体上很辛苦疲惫，他们每天都挣不到钱，即使一天挣了五十块钱，也可能拿不到。总之，意苦和身苦日日都在毁坏着世间的人们。

其实人类的痛苦不用别人说，自己也能明显感受到。这用比喻来说明当然很好，但即使没有比喻，我们反观自身也会明白。你问旁边的人：“你苦不苦？”大家都会说：“苦啊！”

有些人欢欢喜喜地去旅游，你问他：“旅游苦不苦？”他会说：“苦啊！被太阳晒黑了，路上没有吃好，车也坏了，还遇到了泥石流，到了那边也没有宾馆……”如果问一直住在家里的人：“你痛苦吗？”他会说：“苦啊，好孤独啊！席梦思床太软了……”

所以，只要无垢光尊者对“轮回是痛苦的”略加宣说，我们就能感受到，而且谁也不敢说：“轮回是快乐的，你看我们家庭就是这么美满幸福！”

虽然电视上说得特别好听，但实际上并非如此。虽然很多演员也显得很美，但他们只是表面风光，

实际生活中却被一大堆痛苦折磨着身心。所以，大家应该看透轮回的本质。

乙三、宣说为欲所诱之比喻：

虽有离苦得乐心，现行苦因受苦果，

犹如飞蛾扑灯火，贪恋欲境受诱惑。

犹如野兽蜂鱼象，为声香味触引诱，

当观五欲惑有情，唯受痛苦永无乐。

“虽有离苦得乐心，现行苦因受苦果，”虽然所有众生都想离苦得乐——人类以及三恶趣众生都想早日解脱各自的痛苦。但是因为众生太过愚痴，有些正在造作痛苦之因，有些正在感受烦恼之果（痛苦）。

因此在这个世界上，真正享受快乐的众生并不多。《入行论》中说：“众生欲除苦，反行痛苦因，愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”虽然众生都想断除痛苦，但却一直造作痛苦的因；虽然愚者很想求得快乐，但因愚昧无知，终将乐因乐果当成怨仇一样消灭。这揭示了一个非常重要的窍诀。我们身边的很多众生，虽然心里想获得快乐，但却造作许多痛苦的因，这样一来，苦果自然会现前，即使不想承受也无法逃脱。

“犹如飞蛾扑灯火，贪恋欲境受诱惑。”世间有很多苦因一直诱惑着我们，此时自己会不由自主地趋入对境——面对色声香味触五种欲妙的引诱，自心就像愚童一样，根本无法抵抗。颂词中说，人们贪著美色而毁坏自他，就像飞蛾对灯火的迷恋一样，不

管是否知道有潜在的危险都会不由自主地想要得到，于是就扑向灯火而丧命。

“犹如野兽蜂鱼象，为声香味触引诱，”此外，人们还会面对声音上的引诱。现在有些人因贪著名声而堕落，有些人因沉湎流行音乐而迷惑。

就像《心地观经》中所讲，有些聪明的猎人会模仿母鹿的声音来引诱雄鹿，雄鹿以为它的伙伴来了，便寻声而去。此时猎人突然射箭，命中雄鹿要害，将其猎杀[40]。还有一种通常的说法：野兽喜欢听琵琶的声音，于是，猎人就弹奏琵琶将其诱杀[41]。同样，世间也有许多人因为贪著声音而死去。

还有，如《莲苑歌舞》所讲，蜜蜂本来想获得花的香味，最后自己却缠死在花瓣中。同样，世间也有很多人，为了获得各种妙香而遇险。

另外，鱼儿想获得食物而咬住鱼钩，最后被渔夫拉到手里。同样，很多人也是为了品尝美味而身亡。

再者，沙漠中的大象因为害怕干燥、酷热而寻找凉爽之地，最后却沉陷在泥沼中。或如《心地观经》所讲，为了寻觅母象，公象会走出深山，途中却遇到灾难而死亡。同样，世间也有很多人因贪执一时的身体接触，最后导致身体、名声、财富全部毁坏。

“当观五欲惑有情，唯受痛苦永无乐。”尤其现在，欲界众生贪欲炽盛，被五欲引诱而感受极大痛苦。

[40] 《心地观经》：“譬如群鹿居林薮，食于丰草而自养，猎师假作母鹿声，寻声中箭皆致死。世间凡夫亦如是，贪着种种可意声，不知声能染着人，还受三涂诸苦报。”

[41] 《前行引导文》：“野兽酷爱琵琶的声音，就算猎人从旁边射毒箭也不发觉，仍旧怡然专注地听着。”

总之，三界众生都会受到外境如是的诱惑。

- **知苦当精进**

如果懂得了轮回痛苦，就应该好好修行。米拉日巴尊者曾跟玛尔巴罗扎的儿子说：那些忘记了痛苦与死亡，对后世无所谓的人们，经常去寻找生活中的快乐；而真正懂得轮回痛苦的人，则会不顾劳累饥饿和他人的讥笑，一心一意地为众生修持无上妙法。

现在有些人修行很好，对生活中的很多事也想得开。而有些人根本修不下去，连一个简单修法或平时听课也无法坚持——这主要是因为对轮回痛苦没有生起真正的定解，倘若有此定解，就肯定会精进。

还有些人仅听了几堂佛法课就有很大改变，从此成为一个非常好的修行人；而有些人越听越糟糕，最后心中蔓延邪见而离开道场。

这既跟前世的福报有关，也要看即生当中法是否入心。如果有福报，且法已入心，那么对于“被五欲诱惑的有情永远沉溺在轮回痛苦中”，会特别有感受，每一个比喻都能接受：“噢，就是这样的！”之后的修行也会非常有力度。

- **对治五欲的窍诀**

当然，完全离开五欲也有一定的困难。就像《入行论》中所说：“何需足量革，尽覆此大地，片革垫靴底，即同覆大地。”同样，抹杀所有妙色，隔离所有妙香，确实难以做到，但相续中要有正知正念，

要知道外在的诱惑所带来的，到底是解脱还是束缚。

佛陀在《百喻经》中讲过一个很好的比喻。一个人走路时特别干渴。他遇到一眼甘泉，畅饮之后准备离开，但看到泉水还在不断涌出，就再再制止它说："我已经喝完了，你不要再出水了！"（《百喻经》的很多比喻跟愚笨者有关。）这时，有人说："你无法制止它，还是让它自然流淌吧！你也不必待在这里，还是离开吧。"

佛陀以此来比喻修行中对治五欲的方法。五欲好比自然涌出的泉水，愚人无法阻塞泉水涌出，就像人们无法完全遮止五欲产生一样；但如果运用调心方法，或离开特定的环境，就跟五欲自然停止没有什么差别。所以，修行人会想方设法摄持自己的根门。

- **守护根门要具足善巧方便**

刚开始学佛的人看起来特别保守，他会尽量避免外在的所有欲妙，但这样做的效果不一定好。尽管佛陀在戒律中也赞叹守护根门，但因为世间欲妙不可能完全避免，所以在这方面应该要有善巧方便。

然而有的修行人，在吃饭时听到音乐或闻到香水味等，就跟别人说："那个给我关掉！""不要放电视，我是修行人！""这里不要有香水味，以后我来的时候你们不能用！"

其实，为了自己一个人而要控制所有外境，恐怕有点困难。比如，现在很多客车里都有电视，我听说有些修行人看到放电视就很讨厌，一直要求别

人关掉。其实除了你以外，还有那么多人想看，你一个人不看就要求所有人都不看，这是不合理的。所以守护根门也要分析场合，你不想看可以闭上眼睛或者用黑布蒙上眼睛。（众笑）

乙四、不断受六道痛苦逼迫：

天界人趣阿修罗，旁生饿鬼及地狱，

轮回六道如水轮，周而复始苦无边。

天界、人道和阿修罗（非天）叫三种善趣，再加上旁生、饿鬼、地狱三种恶趣，就是六道轮回——我们经常用水车来比喻它，因为水车一直周而复始地转上去又转下来。

三界轮回中，人有八大苦[42]、十二大苦[43]等，天人有爱别离苦、死堕之苦，阿修罗有战争之苦，旁生有愚痴和互相啖食之苦，饿鬼有饥渴之苦，地狱有寒热之苦，这些痛苦让无数众生在轮回中浮浮沉沉——时而转生天界、人间，时而转生地狱……像旋火轮一样周而复始、此起彼伏，或者互为因缘而流转。这就是非常可怕的六道轮回。

我经常想，要从轮回中获得解脱唯有依靠妙法。过去无数劫，我们一直在轮回中流转；现在如果没有生起真实的菩提心，没有好好修持中观论典中所讲的空性、断掉无明相续，将来就会永远沉溺在轮回当中。

---

42 八苦：生苦，老苦，病苦，死苦，爱别离苦，怨憎会苦，求不得苦，五阴炽盛苦。

43 十二苦：八苦再加上愁、悲、忧、恼四苦。

曾有眷属问佛陀：“轮回的开端是什么？”佛陀说：“即使我说了，你也根本无法了解，因为仅用世间概念来表述，你完全无法想象。”所以，众生过去流转于轮回已是如此久远，若不解脱，将来仍会继续流转下去。因此，每当讲起轮回的道理时，总会让人感到众生的可怜、轮回的可怕超乎想象。

乙五、怨亲不定之理：

在生死轮回当中，怨恨的敌人可能变成亲友，亲友也会变成怨恨的敌人。

多生累世每有情，皆成亲怨与中等，

苦乐利害不可数，父转成母母成妹，

妹成自子皆不定，亲友成怨亦无穷。

“多生累世每有情，皆成亲怨与中等，苦乐利害不可数，”在漫长的轮回中，每一个多生累劫不断流转的众生都当过自己的亲人、怨敌或者不亲不怨的中等人。他们每一次转生，都曾给自己带来无量无边的快乐或痛苦、利益或损害。

“父转成母母成妹，妹成自子皆不定，亲友成怨亦无穷。”轮回中，有时父亲转成母亲，母亲转成姊妹，姊妹又变成自己的孩子；或者亲人变成怨敌，怨敌变成亲人——不仅这一世是这样，无始以来都如此。

佛教经常讲：无始以来，所有众生都当过自己的父母。那么，是否所有众生也都当过自己的怨敌呢？是当过。这时，有些人可能会问：“众生都当过父母的话，我们要向他们报恩；如果众生也都当

过怨敌，那要不要向他们报仇呢？”实际上这是不需要的，因为报仇是不合理的行为，也不符合我们的光明心，也就是慈悲心。

从这个颂词当中，我们可以发现，亲怨确实是不定的。《前行》中引用的嘎达亚那尊者的公案，以及《入行论》中的一些公案，都说明了这一点。

《法句譬喻经》中说，有一个人非常吝啬，每次吃饭时就把门紧紧关上。有一次，他杀了一只鸡，让妻子做好后，一家人开始吃饭。佛陀观察度化他的因缘已经成熟，就幻化成一个沙门进入他紧闭的屋室中。他见了特别生气，就开始骂他：“我都已经关门了，你这个无有惭愧的出家人怎么还进来？”

幻化沙门说：“你才是无有惭愧的无耻之人。”这个人说：“我怎么无耻？”沙门说：“你杀了自己的父亲，娶了自己的母亲，培养怨恨的敌人，这难道不是无耻吗？”

他说：“我怎么会做这些事？”幻化沙门说：“你杀的鸡实际上是你前世的父亲，他因为特别吝啬，死后转生为你家的一只鸡，你今天已经把它杀了；你母亲以前特别疼爱你，以此贪心转生女人成为你的妻子；你前世被罗刹杀掉，那个罗刹因为仇怨变成了你的儿子。所以，你现在把父亲杀了，把母亲当妻子，天天供奉怨恨的敌人。难道这些不是你做的吗？”

这时他依靠佛禅定力的加持，回忆起了前世的所有经历，于是非常后悔和伤心，就在佛陀面前忏悔，

后来获得了须陀洹果位。（佛经公案中，一般在家人得须陀洹果，出家之后得阿罗汉果位。）

从这个公案中也可看出，今生的父母亲友与自己有着不同的前世因缘。表面看来，这一世的亲怨是固定且分明的——这是我的亲戚，那是我的敌人，那是我的恩人。但实际上，不说前世如何，即使今生当中也很难确定亲与怨。比如大城市里，很多人因为一点小事就马上离婚，很多亲密的家人、朋友之间也会瞬间反目成仇、互相杀害，甚至父母和孩子之间也会如此，而怨恨的敌人又会变成最亲密的朋友。

所以，在轮回中人们之间的感情和关系，确实像佛陀讲的那样不确定。因缘聚合时，他会变成你的亲友；因缘散去后，他就会变成你的仇人。所以，说“永远恨他”也不一定，“永远爱他”也不一定。因为在我们的心中有很多致使轮回变化不定的因缘。

因此，我们既要思考无始以来人们之间的因缘，也要思维即生当中亲友、仇人之间的微妙关系。

乙六、投生无数痛苦之理：

若思前生后世业，厌离更为增厌离，

自成蝼蚁诸身体，倘若堆集于一处，

则比四宝山王高，哭泣泪水超四洋。

堕狱饿鬼时所饮，铜汁脓血不净液，

遍布江河不可比，其余无量如虚空，

为欲所断头肢数，世间微尘数不及。

“若思前生后世业，厌离更为增厌离，”如果我们很冷静地思维前生后世的各种业，并真正了解无始以来在轮回中反复流转的过程，确实会增上厌离之心——在厌离之上更加厌离。

很多佛经中讲，有些比丘想起前世时，因为极度恐惧，身上流出很多脓血，后来佛陀开许他穿特殊的袈裟。所以如果真的好好思维前世今生，就会认识到轮回确实很可怕，没有什么可贪执的。

“自成蝼蚁诸身体，倘若堆集于一处，则比四宝山王高，哭泣泪水超四洋。”我们曾无数次变成很小的蝼蚁，如果那些身体没有毁坏而全部堆集一处的话，会比一座四宝组成的须弥山还要高，或者像毗富罗山[44]一样高。实际上一个众生无始以来所有不同的身体积聚在一起，确实会有这么多。

我们在轮回中流的泪也特别多。有些人因为家庭等原因，一生流了很多眼泪，他们经常说：“我的生活一点都不快乐，流过的眼泪全部聚积在一起的话，肯定有好几桶。”其实几桶眼泪并不算什么，我们生生世世流过的泪水比四大海[45]还要多。四大海洋，现在是指印度洋、北冰洋、太平洋、大西洋。不知道佛经里面说的是不是这些，但也可能是指印度四大湖。

“堕狱饿鬼时所饮，铜汁脓血不净液，遍布江河不可比，”

[44] 《大涅槃经》等经典中用印度王舍城中的毗富罗山做比喻。此经中云：“一一众生一劫之中所积身骨，如王舍城毗富罗山。”

[45] 四大海，也有说为须弥山四周之大海、环绕国土四周之海。

我们堕入地狱时，阎罗卒灌入口中的燃烧的铜汁，转生饿鬼时喝的脓血和不净液体，如果全部积聚起来要超过四江河[46]。四江河现在可以指长江、黄河、雅鲁藏布江等。所以无始轮回还是很可怕的，确实需要解脱！

"其余无量如虚空，为欲所断头肢数，世间微尘数不及。"我们生生世世的头颅、骨架等其他的部分多得也像虚空一样无量无边，或者说每一世的骸骨全部堆积起来也会像山王一样高。而且我们因为自己的欲望而被砍断的头颅、肢体，是世间微尘的数量所无法比喻的——微尘数还可以衡量，但我们在轮回中为了欲望所受的痛苦却难以计数。

因此，高僧大德们在修行时经常会说："我在无始轮回中，为了欲望而被砍断肢体无数次，这次为了解脱而布施、苦行也是值得的。"所以他们根本不怕生活中的一点点痛苦。

我们在轮回中，为了贪欲、感情、财富、名声哭过无数次，现在还有些人没什么理由也一直哭。这些都是没有价值的。如果能为三宝和解脱流下眼泪，那么功德是很大的。

乙七、纵得梵天乐之果亦终将受苦之理：

转畜夜叉鸠槃荼，腹行等受多苦乐，

纵得梵天帝释果，四禅无色七宝地，

功德圆满君主位，亦堕恶趣受剧苦。

[46] 四江河，也有说为指恒河、信度河、缚刍河、徙多河。

“转畜夜叉鸠槃茶，腹行等受多苦乐，”转为畜生、夜叉、鸠盘茶以及腹行动物时，会感受各种苦乐——可能有少许的乐，但大多数都是痛苦。

“纵得梵天帝释果，四禅无色七宝地，功德圆满君主位，亦堕恶趣受剧苦。”即使得到了梵天、帝释天的果位，或者从一禅到四禅色界天的果位，或者非非想天等无色界的果位，最终也会堕落的。天界的大地由七宝组成，天人的功德也非常圆满。梵天、帝释天等天主的威望远远超过人间的君主，但就像《亲友书》中所讲，他们最后也会堕入地狱等恶趣中感受无量无边的痛苦，这就是世间的无常。

所以，不管是感受各种痛苦的旁生还是享受各种安乐的天人，最后都可能堕入地狱。

而在人间，一些富翁会突然变成穷人，甚至历史上有个别举世闻名的富翁是饿死的。有些国家最高领导、执法人员，最后却锒铛入狱。因此，不要说天人和其他众生，人类也上演了很多无常。

我们身边的人们，财富、地位、感情以及相貌等都在不断变化，比如原来非常好看的人会突然变得面目全非，这些都显示了轮回的无常本性。

总之，即使获得了梵天果位最终也要感受痛苦。如果这些功德圆满的天人和高高在上的君主最后也会遭到无常的袭击，那我们这些小人物就更是无法幸免了。

如果通过闻思修行，提前有了这样的心念，那即使遇到事业、家庭上的变动，也不会感到痛苦，

更不会因此而自杀。所以我想，如果想要救护很多人免于自杀，让他们学佛可能是最好的方法。因为提前增强了心的力量，遇到任何事都会有应对的能力。

第十课

今天继续讲《大圆满心性休息》第三品“轮回痛苦”，现在讲到了“总说痛苦自性”中第八个科判。

乙八、变化之性故痛苦：

如果思维一切万法的无常性，并对此有深刻认识，就会对轮回产生强烈的厌烦心，最后逐渐获得解脱。因为不管小乘还是大乘，要解脱就一定要生起出离心。

即生享受无边福，一切高者死亡后，

亦成贫苦可怜仆，如梦富足醒时无，

苦乐无常变苦性，若深思维更增厌，

是故三界诸有情，莫贪有乐修菩提。

“即生享受无边福，一切高者死亡后，亦成贫苦可怜仆，”此生享受着无量无边福德的人或天人，有些相貌端严、财富丰厚，有些地位显赫、万众敬仰、一呼百应。可他们死后，有些会转成非常贫穷的人，有些会转成地位低下、极其可怜的仆人。

这在历史上也屡见不鲜。胜光王曾是印度一位非常有福报的大国王。他在长途跋涉、饥渴难耐之下吃了五个萝卜，最后因消化不良呃逆[47]而死。拿破仑也曾拥有权势、财富，但他最后成了一名囚徒，也有人说他是冻饿而死的。

[47] 呃逆，气逆作声，俗称打嗝。

所以世间很多有福报、有地位的人，不要说来世，即生也可能成为乞丐或者穷人。而且现在也有很多国家总统、大官员、大法官，最后在监狱里度过自己的晚年。

总之，不管自己还是别人的身上，都发生过很多无常的案例。

“如梦富足醒时无，”就像梦中非常富裕，醒来却一无所有一样，人间的一切荣华富贵，到最后也只是一场梦。

《百喻经》中说，有个国王请一位音乐家为他演唱，承诺给他一千两银子。可演出结束后，国王却没有兑现承诺。音乐家问为什么，国王说：“你刚才的表演只是让我欢喜一场而已，现在什么都没有了；同样，我刚才说给你一千两银子，也是让你欢喜一场，实际上也是没有的。”

这说明世间的一切，不管是财富、名声，还是感觉很真实的享受，拥有时都只是空欢喜一场，一会儿就如过眼云烟一般消失了。

《入菩萨行论》中说：“人生如梦幻，无论何事物，受已成念境，往事不复见。”意思是，人生就像梦幻一样，无论任何事物，享受之后都成了回忆的对境，过去的一切不可能再现。

我们现在认为真实的一切，其实只是一场美梦或一场噩梦，此生结束时梦就醒了，这时无论做过什么梦都是一样的。藏地民间有一种比喻：吃肉的人和喝肉汤的人，到了山顶都一样。意思是说，一

个人吃得好一点，另一个人吃得不太好，只喝了点肉汤，但是到达山顶时，两个人的气色都是差不多的。同样，做噩梦的人和做好梦的人，最后离开世间时也是一样的。有时我会想，一个国家中，最高领导和最可怜的人，由于业力不同，能力和福报也不同，但最后离开世间时，却同样都是尸体。

“苦乐无常变苦性，”因此，在这个世界上，苦也好、乐也好，都是无常变化性的，并不可靠。所以，大家不要太执著于苦，就像有的人说：“我现在苦得不得了，怎么办啊！”也不要乐得嘴巴合不拢，因为笑过之后可能会哭的。藏地很多老人就不让孩子笑得太厉害了，因为担心后面他会哭。

“若深思维更增厌，”如果深深思维轮回中的苦乐、成败等事，就会知道这个世界上原本就没有什么可靠的，而且对所有事物也都会生起极大的厌离心——财富、感情、地位、健康，人们通常认为这些都非常好，但真正得到了也不过如此，最后不得不产生真实的厌离心。

“是故三界诸有情，莫贪有乐修菩提。”所以，三界一切有情都不要贪著世间有漏的安乐。因为这些显现就像镜中花、水中月一般现而无实，不可依靠。

原来有个美国人经常给我打电话说：“我们美国特别好，旧金山有座桥特别美，花也特别美，真的很舒服……”我说：“像你这样，肯定生不起真正的出离心。”

因此，不管梵天、帝释天，还是一切人类，当

无常现前时都无一可靠。所以，我们应该对一切法生起厌恶心，而对修行菩提要有精进心！

甲二（分别广说）分三：一、迷基；二、迷理；三、分类。

乙一（迷基）分二：一、宣说三界迷乱之所依；二、宣说八识聚迷乱之基。

丙一、宣说三界迷乱之所依：

下面广说轮回的痛苦，分为迷基、迷理和分类。迷基和迷理，说明了我们在轮回中产生迷乱的根本原因。首先讲“迷基”，其中“宣说三界迷乱之所依”，讲三界众生依靠什么而迷乱。

众生身语意三门，欲界色界无色界，

现与半现不现城，苦苦变苦行苦逼，

由心意识增长故，不断迷现境苦乐。

“众生身语意三门，欲界色界无色界，现与半现不现城，”一切痛苦的根本是身语意。按十二缘起分析，三界众生是由身语意之业形成的——依靠粗大物质构成的身体，显现欲界众生；依靠中等粗大的语言，显现色界众生；依靠细微的意识，显现无色界众生。所以，身语意三门分别对应欲界、色界、无色界。

欲界众生的粗大身体，任何人都看得到，所以叫“现城”（显现的世界）；色界众生的身体，有天眼和清净肉眼的人能看到，而一般众生看不到，所以是“半现城”；无色界众生，是最细微的意识状态，连具有天眼的人也看不到，因此叫做“不现城”。

“苦苦变苦行苦逼，”三界众生都会被苦苦、变苦、行苦所逼迫。为什么会有这三种痛苦呢？如果认识到迷乱的根本原因，就会显现殊胜童子光（自然本智），在自然本智的本来面目中没有三界迷乱现象；但如果没有认识，就会出现迷乱现象以及痛苦等各种感受。

那么，迷乱现象是如何产生的呢？

“由心意识增长故，不断迷现境苦乐。”识、意、心这三者本来都是心的意思，但如果细致分析，还是有差别的。

什么是识？在缘取色声香味等六识的对境时，我们会有痛苦、快乐或不苦不乐的感受，产生这些感受的主要根源，是分别显现色等相的部分，这叫做识。比如，看到色法、听到声音或触到某种物体，这些都是识的作用。

刚开始取对境时，会有个比较笼统、粗略的执著——“噢，这就是色法”，这样的执著叫做心。

再进一步去分析对境是好的而产生贪心，是坏的而产生嗔心，是不好不坏的而产生痴心，这叫做意。

关于识、心、意的差别，《大车疏》中还引用了《菩萨地论》的教证[48]。我在外面学校演讲时，经常有人问：“你们佛教讲‘识、心、意’，这三者的差别是什么？”我说：“《心性休息》里面就有这方面的分析。”所以如果我们能记得，就能回答这样的问题。

[48] 《菩萨地论》：“现外境为识，初寻思为心，尔后伺察彼差别之心所即为意，此三者相应具足，即以遍行之本性而存在。”

“识、心、意”的道理也可以结合实际详细分析。比如，认识一个人要经历这样的过程：刚看到时，会笼统地知道他是人——不管是男是女，反正不是牦牛等动物，这叫做识。然后，又知道这个人是某某明星，演过什么，这叫做心。最后，当你仔细地看他，发现他并没有电视里那么好看，就产生一种厌恶心；或者想：“哇！我今天太荣幸了，一定要抓到他的手，让他给我加持加持！”这种贪嗔之心就叫做意。

而认识心的本性时，其实是远离这些分别伺察意的。《大宝积经》中说：“既远离心、意、识又不舍等持，此乃善逝不可思议智慧之密。”我们要懂得，远离所有分别意识，安住于不可思议的等持和境界中，就是佛的密意。也就是说，上师本尊真正的智慧和密意，是远离一切执著相的。

如果没有懂得这些道理，而对可爱的对境产生贪心，对可恨的对境产生嗔恨心，对不爱不恨的对境产生痴心，那就无法了悟自心。《大车疏》中引用了《毗奈耶经》的教证：凡夫人见到亲人生贪心，值遇怨敌生嗔恨心，遇到中等者增长痴心，所以“当护汝根门[49]”。确实，世间人每天都会产生这些分别念。大家一定要好好地看讲义，也希望你们把这个教证背下来。

前面的教证中说“当护汝根门”，但我们好像无法守护自己的根门。凡夫人因为习气坚固，无法很好地调整心态；但一些真正的修行人，对亲怨的

[49] 《毗奈耶经》：“见亲人生贪，值害敌起嗔，遇中者增痴，当护汝根门。”

感受就不是很强烈。当然，就像麦彭仁波切在《二规教言论》中所讲，有一种无愧者，本来就浑浑噩噩，无论对他做好事还是坏事，他都没有什么感觉。

而真正有境界的修行人，知道亲人、朋友最终都会分离，没必要过于贪著；也知道嗔恨、损害、攻击自己的怨敌也很可怜，而且这种关系也依赖因缘的聚合，不可能长久，所以也没必要嗔恨。这样他的心态就会比较平和，对亲疏不会有强烈的贪嗔之心。

但如果修行不是很好，那么虽然学的是《入菩萨行论》等大乘显宗佛法，大圆满、大手印等密宗佛法，或者明心见性的禅宗法门，但遇到贪爱或嗔恨的对境时，自心还是无法转为道用。

- 佛教徒不要说妄语

我们平时也知道自己的修行境界，别人从我们的言行举止中也能看出来。除非是诸佛菩萨特意化现的凡夫人，表面上看嗔恨心很大，但由于“演技”特别好，一点都看不出他的真实境界，这是非常成功的“演员”。除此之外的有些修行人，当他心中的贪嗔痴暴露无遗时，大家应该都是清楚的，所谓“当局者迷，旁观者清”。

所以，修行人没必要整天吹嘘自己有多高境界，梦中看到了什么，白天又看到了什么，“噢，我看到你头上，文殊菩萨来了一会儿，然后又走了”，“我看到你的前世应该是某某人的转世，那个时候我也变成了谁”……这样胡说八道没有必要。

作为修行人，千万不要故意说妄语骗人。在世间故意说妄语的人是很低劣的，稍微有点智慧的人也不会故意谄曲、骗人。而佛教徒应该超胜于世间人，要成就佛果、度化众生，但如果连身语意的基本要求都达不到，就根本谈不上是佛教徒。

现在有些佛教徒根本不懂佛教道理，他以为说自己达到了某种境界，别人就会对他恭敬供养。其实，佛陀早就遮止了说神通和说妄语，这也特别适合 21 世纪的人。佛陀说不可以杀、盗、淫、妄，这既是两千五百多年前人类需要守持的底线，也是现在全世界人都需要共同遵守的——如果肆意杀人、说妄语、偷盗、邪淫，那么任何一个国家都不会允许。由此也可以看出佛陀的伟大。佛陀讲的十善、四根本戒，到现在都是人类不可或缺的行为规范，而且这无疑是一种正能量。

丙二、宣说八识聚迷乱之基：

普基识意五根识，依次乃为处次第，

彼生因果三有苦，根本无明能所取，

形成境身心习气，执我我所成轮回。

八种识聚即五种根识、意识、染污意识（末那识）、阿赖耶识。就如麦彭仁波切在《中观庄严论释》中所说，抉择心的时候，唯识宗的观点非常重要。

“普基识意五根识，”心识的根本是没有任何分别的部分，这叫做阿赖耶识，也叫普基识；从阿赖耶识起现的执著分别，即是意识；识在眼耳鼻舌身五

根上出现时，就是五根识，好比一颗水晶球放在房子里面，房子有五个不同方向的玻璃窗，每扇窗上挂不同颜色的布，这时水晶球上就会显现五色。按照因明的观点，五根识没有分别。

“依次乃为处次第，”阿赖耶识、染污意识（我和我所执）、意识、五根识，这些是处[50]的次第。关于“处”的说法，在十二缘起中有六处、蕴界处中有十二处的表述。

“彼生因果三有苦，根本无明能所取，形成境身心习气，执我我所成轮回。”依靠处的次第会形成因果关系，产生三界轮回的痛苦。而痛苦的根源就是无明，以无明引起的我和我所执会呈现外境、身、心和习气等，这就形成了所谓的轮回。

因此，心是阿赖耶识，意是我和我所执[51]。就像大海，虽然海面上有此起彼伏，但海底却没有波涛；同样，作为根本心识的阿赖耶识，也没有任何能取所取的执著，它是一种无分别的光明识。关于这一点，第四品还会讲到。

今天听课的有些道友，可能以前对佛教的基本道理没有很好地学习过，所以对有些内容难以理解。无垢光尊者的这部《大圆满心性休息》中，轮回的迷基和迷理，业因果中阿赖耶识和业的分析，第八品的了义不了义、四种密意、四种意趣、两种钥匙（胜义谛、世俗谛），以及第十品密法方面的一些道理都比较难懂，除此之外都比较好懂。

---

[50] 《大圆满心性休息大车疏》：“从前面的部分产生后面识的缘故称为处。”

[51] 《文殊智慧庄严经》：“心乃阿赖耶识，我执即为意。”

总之，众生流转轮回的根本因是：根、外境、心识三者聚合后显现外境的行相，缘此行相产生执著，于是身口意开始造作善恶业。

全知龙钦绕降在《大车疏》中，引用了第二大佛陀龙猛菩萨《中观宝鬘论》中的教证："贪嗔痴及彼，所生业不善，无有贪嗔痴，及彼生业善，不善生诸苦，投转诸恶趣，善业生善趣，世世享安乐。"意思是，贪嗔痴及其所产生的是不善业，无有贪嗔痴及其所生的业叫做善业；不善业产生痛苦并使人转生恶趣，善业产生快乐并令人投生善趣。大家学习《大车疏》时，一定要将颂词与讲义中的相关内容结合起来。

世间人都承认因缘的存在，那因缘是什么呢？因缘离不开阿赖耶和业。虽然阿赖耶没有分别念，但所有善恶业的种子却可存积其上。一旦因缘具足，这些种子就会在相续中成熟。恶业相当于有毒的种子，造作恶业就是把毒种子种在了自己的心田上，虽然暂时看不到，但是这颗种子会慢慢成熟，比如犯法就是一种恶业。

《毗奈耶经》中说：做人一定要随顺王法，否则即生就会受到惩罚。就像一个人偷东西或者杀人，虽然暂时可能不会被发现，可一旦相续中的种子成熟，别人就会查到他，这就是今生的报应。而且来世还要感受果报，即使变成了其他众生，如果以前造的恶业还没有受报，那么这种无形的力量就会在阿赖耶上慢慢成熟，总有一天会感受痛苦。所以，有些人虽然今生没做什么坏事，但还是会感受很多

痛苦。因此，我们确实应该深信因果。

上述《宝鬘论》中的教证，是两千多年前的智者的教言，这些道理至今都可以在生活中得到印证。现在有些人对因果等佛理一点都不懂，就随便说“这是不合理的”。这样说一说是很简单，但是你的智慧有没有达到前辈智者们的百分之一、千分之一呢？如果没有达到，又没有分析研究、修行，仅仅因为不懂就排斥某些道理，那这是很愚痴的。所以，大家以后应该很好地去了解佛法。

因此，三界轮回确实是依靠我执和我所执，以及无明而形成的。而且，我们在轮回中造的业也不会凭空耗尽。

乙二（迷理）分二：一、了知本面而解脱与未知本面而迷乱之理；二、以我所执漂泊轮回受苦之理。

丙一、了知本面而解脱与未知本面而迷乱之理：

如果我们像普贤王如来一样认识了本面，就会在自性中获得解脱，不再感受六道轮回的痛苦；反之，就会在三界中不断流转。这里讲到了认识心性和没有认识心性的差别。

最初产生轮回和整个世界的因并不是心，而是一种光明。但这种光明并非是眼睛所能看到的、某种特别明亮的东西，而是一种“明分”——用语言只能这样称呼，这是一种超离了分别念的法。以后讲因果和密法的时候也会讲到它，而且这是关于轮回起源非常合理的一种说法。

心性无变圆成实，法身然以无明执，

所生遍计之串习，迷现不净依他起，

执著心境自他法，由此自生无量苦。

将证不变心性义，修道无倒圆成实，

诣净依他起刹土，弃离有城得休息。

此处讲到了心的本性，特别相合于密法《大幻化网》和显宗唯识宗的观点。首先，解释一下颂词的字面意思。

“心性无变圆成实”是**“法身”**，在大圆满论典《宗派宝藏论》中，法身也叫“最初的光明”或“如来藏”。

唯识宗讲“三自性”，即遍计法、依他起和圆成实。遍计包括相成就遍计、差别遍计；依他起有清净依他起、不清净依他起；圆成实有无变圆成实、无倒圆成实。

什么是无变圆成实？按照唯识宗的观点，心的本性远离了一切现相，是光明和空性无二无别的本体，它从没有变迁，万法的本性恒时如此，这就是无变圆成实，也叫做了义阿赖耶识、实相阿赖耶识，它就是真正的法身[52]。

“然以无明执，所生遍计之串习，”如果像普贤王如来一样认识了法身，就会在本面上获得解脱，不再出现迷乱现象；但因为众生没有认识，而由无明产生执著，就有了遍计的串习。

“迷现不净依他起，执著心境自他法，由此自生无量苦。”

[52] 关于法身，《现观庄严论》中也做了宣说。

遍计串习之迷乱的根本因就是依他起。有了依他起，就会执著心与对境、自己与他人、白色与黑色、高与低等各种法，由此就产生了无量无边的痛苦。

“将证不变心性义，修道无倒圆成实，”一旦通过上师的窍诀，真正证悟了不变的心性（无变圆成实），最后就会现前无倒圆成实——它就像两种佛性[53]中的修增长佛性，是通过修道圆满福慧二资后现前的智慧灭谛。

“诣净依他起刹土，弃离有城得休息。”现前无倒圆成实后，就可以自由自在地前往清净依他起刹土。那时，就离开了所有不清净的三界轮回之城，得到彻底休息了！

有些疲劳的众生，每天都觉得特别累，压力很大，但当你真正认识心的本性时，就像“退休”了一样，所有“工作”都可以放下，再也不会感到累了。

以上是对颂词的简单解释，下面按照《大车疏》的讲解做一些分析。

遍计有两种：一种是相成就遍计，一种是差别遍计。

所谓相成就遍计，是指连名言中也不成立的法。比如“龟毛”“兔角”，只不过是名称而已，实际上是不存在的。所谓的“我”也是如此，所以全知将“我执”安立为相成就遍计。虽然我们总是说“我存在”，但从身、心等各处去寻找，却根本找不到所执著的

[53] 《入行论释·善说海》：“一般来说，佛性有两种，一种是自性住佛性，一种是修增长（也叫实修生）佛性，其中自性住佛性是指心的法性，修增长佛性则指垢染如应清净或存留于心中的善习气……”

那个“我”。

《大车疏》里讲了一个比喻：一个小孩被取名为“狮子”，但他只不过是叫做“狮子”而已，在他的身体上，根本找不到鬃毛等狮子的任何特征。世间人也有以动物名称取名的，但他同样不具备动物的特征。这就是相成就遍计——在名言中也不存在本体的法，人们却认为它存在，并经常说它的名称。尤其外道，创立宗派时安立了很多这样的法，后来很多人学习他们的宗派，也随之而承认，但这些法连名言中也不存在，是一种遍计。

以上讲了第一种遍计——相成就遍计。

还有一种是差别遍计。就像做梦时，虽然能看到山河大地，但这些实际并不存在。同样，在未经观察的迷乱意识前，房屋、人等所有世俗法都可以无欺显现，但一经观察，其本体便不存在，这就是第二种遍计——差别遍计，也是我们要打破的。

下面讲依他起。

不清净依他起，即我们面前所显现的一切器情世界，是由习气和业力显现的；而通过修行、发愿等清净的力量，会显现极乐世界等清净刹土，这叫清净依他起。

此处，无垢光尊者就万法唯心的道理进行了一些辩论。

有些人认为：外境是心，因为有了心才会显现外境。

驳斥：如果说“外境由心产生，所以外境是心”，

那么女人所生的儿子也成了女人，身体排出的不净物也成为身体了，因为后者都是前者所生之故。

还有人说：虽然心不是产生外境的近取因，但二者之间是无则不生的关系，所以外境是心。

驳斥：按照对方所说，如果依靠怨敌产生了嗔恨心——怨敌与嗔恨心是无则不生的关系，那么嗔恨心与怨敌也应该成为一体了，但这是不可能的，所以“外境是心”的说法不合理。

此外，有些人说：因为外境在心前显现，所以外境是心。

驳斥：如果这样承认，那凡夫人观想佛的时候，佛就在他心前显现，此时凡夫也应该成为佛陀了；或者，在佛的智慧前也可以显现六道众生，那么佛也应该成为众生了。

在讲义中，无垢光尊者还有很多精彩的辩论。总而言之，无垢光尊者的自宗观点是：外境依靠习气而现前，而并非真正的心。由此可以理清唯识宗的很多观点。《辨中边论》中说：“有无及有故，是则契中道。”名言中的有和无实际上是不合理的，唯识宗最终承许的是超离有无的存在[54]。

无垢光尊者通过智慧驳斥对方观点时，有时会显现无法容忍的态度：之前把不如法的弟子比喻成石头，后面尊者看到有些人特别笨，就把他比喻成猪。

[54] 《辨中边论释 ⊠ 日光鬘》：“因此，转生轮回时，唯生虚妄分别心或唯有显现二取之识并现量显现是心前无欺有故，如能取所取的异体显现般实际无故，在有法虚妄分别中以能所二取空的空性以法性方式有故，由此确定虽现而不成立自体或者现空双融的自性。如是证悟此理，即是远离有无增损的中观之道，以诸法法性如实证悟故。”

此处，尊者把执持“外境是心”观点的人比喻成大象：说他们除了天天装饰自己的大身躯以外，什么智慧都没有[55]。

希望你们有时间好好看一下《大车疏》，里面的辩论我就不一一讲了。

总之，圆成实包括无倒圆成实和无变圆成实。无变圆成实是一切万法的本体，通过自空、他空、自他二空的方式可以抉择；无倒圆成实是通过修道圆满智慧资粮和福德资粮，最终达到圆满的灭谛。无垢光尊者的《七宝藏》以及《经庄严论释》中也讲到：所谓的圆成实，究竟来讲属于灭谛，它断除了一切所断的现象。按照唯识宗的观点，可以这样解释。

- 如何对待圣者的金刚语

讲义中对个别观点剖析得非常广，大家如果要写一些论文，可以将无垢光尊者的金刚语作为依据。但是，我们没有资格去破斥无垢光尊者说的对不对，这是非常可笑的事。

这些道理没有说清楚的话，有些人显现上也比较愚笨：“啊，无垢光尊者的这种说法是不合理的！我的智慧已经超过了无垢光尊者……”如果你真的已经超过了文殊菩萨，那是很好的，但实际上是不可能。

[55] 《大圆满心性休息大车疏》：执此种观点者在当今时代屡见不鲜，这只能说明他们对大乘的法义颇为迷惑而已，（可以说，此类人与愚昧的大象无有差别。）如云：“莲网遮巨身，佩有花耳饰，面饰金闪闪，大象唯傲立。”

所以，我们对传承上师一定要有恭敬心，对他们的金刚语——以智慧抉择的道理，要反复地看。《大车疏》并不是随处可见的书，虽然现在几万字、几十万字的书到处都有，但从出世间的智慧来看，谁都无法企及无垢光尊者，不要说尊者智慧的一半，连千分之一、万分之一都达不到。因此，学习智者所造的论典，一定要明白一些最甚深的金刚语，并将之作为教证。然而，有些具有邪知邪见且不懂闻思的人，却不是这样做的。

以前也有人说过，像藏地文殊菩萨的化现——全知麦彭仁波切、宗喀巴大师、萨迦班智达，汉传佛教的惠能大师等公认的大德的语言，我们只能去探索，而没有资格做任何改动和评判。

你们也知道，我去年讲《六祖坛经》时，是以非常恭敬、欢喜、认真的态度逐字逐句去学习的，不带有半点评判，不像剖析小说等世间文章一样，认为某个地方前后不连贯或矛盾等。所以，我们对圣者的语言要谨慎。

你们在学习的过程中，也一定要尽力弄明白，全知无垢光尊者在《大车疏》中是怎么分析的。比如关于“外境是否为心”的问题，无垢光尊者引用了什么教证，最终的观点是什么。所以，有些智慧不错的人，尤其是正在闻思修行的年轻人，应该对这些难点再三思维。

我们学院培养的很多法师，大多是先通过反复学习圣者们的论典，建立了自己的见解，然后去驳斥邪门外道。因此，无论居士还是出家人，都可以

通过这种方式成为真正的智者；不要只是念个“阿弥陀佛……”，其他什么都不懂，这会让年轻人嗤之以鼻：“学佛有什么了不起的？”

而年轻人一定要深入学习佛法，不管是简单的业因果，还是非常深奥的中观、唯识和无上密法，都要花时间去研究，否则没有资格评论。有些人说，密宗的某个道理不对。其实，如果你没有系统地学习过密宗，就根本没有资格评论，否则这种评论的语言就是非常可耻的。

当然，对于网上或现实中个别人的无明之语，我们也没有必要去制止，就像法称论师所说：“邪道无边故，一一难破尽。”虽然邪见满天下，没有必要一一遮破，但我们也不要同流合污、随波逐流、人云亦云，这是非常可笑的事。所以，首先自己一定要对密宗的见修行果建立正见，这非常重要。今天听课的人也应该有认真学习的态度。

现在很多人对闻思佛法根本没有兴趣，只注重一些形式，把放生、会供、念经、超度、敲鼓、锤锣等作为最主要的内容。有的人说：“哇，密宗好漂亮，这个帽子特别好看！”这些只是形式，只是密宗很小的一个部分；而最根本的是，我们相续中要产生真正不退转的信心和智慧，这才是密宗的教义和最殊胜之处。

如今，我们佛学院所强调的，就是大家要努力生起不退转的信心和智慧。但这也不是轻而易举就能得到的。大家都知道，无论在世间教育还是在出世间教育中，都要付出努力才能有所收获。因此我

们今天也劝大家，一定要如理地闻思！

丙二、以我所执漂泊轮回受苦之理：

呜呼难察轮回边，疲惫痛苦三有道，

转生何处无微乐，不善业生难忍果，

颠倒自现如梦境，各于六趣感受性，

无而迷现苦无量，依教略说请谛听！

“呜呼”，无垢光尊者用一种悲悯的语气呼唤着，请大家仔细谛听。

“难察轮回边，疲惫痛苦三有道，转生何处无微乐，”轮回的边际难以观察，无量无边疲惫不堪的众生经过三有的道路流转轮回，无论转生于人趣、天趣还是三恶趣，都没有任何快乐。即使暂时感受了一点快乐，这种快乐也会马上变成痛苦的因。所以，轮回当中无有少许安乐。

“不善业生难忍果，”而且，我们所作不善业的果报非常难忍，比如地狱等恶趣的痛苦，以及即生感受的疾病、贫穷、灾难等痛苦。很多人就是因为以前做了坏事，今生才会感受难忍的痛苦而嚎哭。

“颠倒自现如梦境，”这些痛苦是由于众生自己的颠倒迷乱而显现的。就像一个丑陋的人照镜子，镜子里显现的面容也很丑；同样，如果造了恶业，那么自己感受的果报也是非常痛苦的。

“各于六趣感受性，无而迷现苦无量，”因此，众生在六道轮回中所感受的痛苦，实际上根本不存在。

但是因为自己业力的现前，还是要感受无量无边的痛苦。

“**依教略说请谛听！**”具体有哪些痛苦，以及如何对治，无垢光尊者将依靠诸佛菩萨的金刚语和前辈大德的教言，在下文宣讲，在座各位应该洗耳恭听。

希望大家听一听下堂课无垢光尊者对轮回痛苦的阐释，也希望每个人都能对轮回生起厌离心，只有认识了六道轮回的本性，大家才会成为一个真正的修行人。

第十一课

今天继续讲轮回痛苦。现在讲轮回痛苦的分类：

乙三（分类）分六：一、地狱之苦；二、饿鬼之苦；三、旁生之苦；四、人类之苦；五、非天之苦；六、天人之苦。

丙一（地狱之苦）分三：一、热地狱之苦；二、寒地狱之苦；三、摆脱地狱痛苦之教言。

丁一（热地狱之苦）分十二：一、复活地狱之苦；二、黑绳地狱之苦；三、众合地狱之苦；四、号叫地狱之苦；五、大号叫地狱之苦；六、烧热地狱之苦；七、极热地狱之苦；八、无间地狱之苦；九、彼等之摄义；十、孤独地狱；十一、近边地狱；十二、摆脱此等痛苦之教言。

戊一、复活地狱之苦：

复活炽铁余烬上，众聚互以兵器杀，

复活声起苦如前，如是受苦至业尽。

地狱有八热地狱、八寒地狱等。在梵语中，"地狱"意为没有任何快乐、自由，非常痛苦[56]。有些人一生都特别痛苦，身心都没有自由，就像处在地狱中一样。有些在家人经常说："我正在感受地狱的痛苦啊！"尤其监狱里的犯人就是如此。

不过现在有些犯人觉得待在监狱里面很快乐。我去一些监狱讲课时，有些犯人说："我愿意永远

[56] 地狱：梵语曰那落迦 Naraka，泥犁 Niraya 等。译为不乐，可厌，苦具，苦器，无有等。。

待在这里，因为不用很辛苦就有吃有穿；我也不愿意跟外面的人接触，还是跟这些人在一起比较好。”所以他们被释放后，为了再被抓进来，会故意犯一些错误。执法人员发现他们是故意犯错的，也就故意不抓他了。（众笑）

“复活炽铁余烬上，众聚互以兵器杀，复活声起苦如前，如是受苦至业尽。”八热地狱中第一个是复活地狱。无数众生以业力所牵，集聚在烧铁的余烬上；地狱阎罗卒手拿兵器来摧毁他们的身体，直至完全断绝性命。此时空中发出“愿你复活”的声音，他们便复活了；有些经典中说，他们身上吹来一阵凉风，因业力现前而复活；还有的说，他们因听到空中传来音乐声而复活。复活之后，又不断感受前述无量无边的痛苦，直至业力穷尽。

在所有地狱中，受苦程度最轻的就是复活地狱，但这里的痛苦也极难忍受。龙猛菩萨在《亲友书》中讲，倘若一日之中，一个人被三百短矛不断刺入身体，那这是极其痛苦的——不要说三百短矛，即使被一支矛刺入身体也非常痛苦，但这种痛苦根本无法与地狱之苦相提并论[57]。

佛陀在《中阿含经》中也讲了三百矛的比喻。此外，佛陀还问眷属：“一块小石头跟须弥山之间的差别有多大？”眷属说：“相当大。”佛陀说：“同样，人间的痛苦就像一块小石头，而地狱之苦大如山王。”由此可知，人间再大的痛苦，包括身处监狱、

[57] 《亲友书》：“于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。”

心情不好等，也都无法与地狱之苦相比。

- **以智慧抉择地狱存在**

讲到地狱之苦，也顺便说一下，现在汉地佛教徒基本能接受地狱、饿鬼、旁生等道理。虽然儒家文化和无神论中没有地狱的概念，但很多人接触佛法后，很容易接受这些道理。当然个别人对地狱众生的寿量和地狱的整体状况有所怀疑，也是刚开始接触时的正常现象。

但在西方，尤其是美国，有些人很难接受这些道理。很多高僧大德跟我讲："你千万不要讲地狱，他们不会接受。"但我这次去，特意讲了地狱（众笑）。我说："二十年前，我跟汉族人接触的时候，尽管他们当时的文化中也没有地狱，但他们也接受了。"

而西方人不相信地狱的存在，是否有充分理由呢？如果有理由，可以跟我辩论；如果没有，仅仅因为自己的文化习惯中没有地狱而不信的话，那不管是美国人还是什么人，这样认为都是不合理的。现在真正的佛教徒都在观修地狱痛苦、出离心。如果不讲地狱，他们如何修持呢？所以我在不同的佛教场合中会故意讲一些地狱的内容。

大家应该了解地狱，如果连地狱的存在都不相信，那就会随便造恶业。虽然地狱之苦刚开始听到会很害怕，但是不仅仅是地狱，很多世间知识也是特别不可思议的，比如宇宙大爆炸、光学、力学，以及某些粒子仅为分子体积的数亿分之一，还有一些科学原理，都是人类的粗大分别念无法想象的，

所以对其产生怀疑也是正常的。

但产生怀疑时应该想一想：如果真的没有地狱倒是很好，可以随便造恶业；可万一有的话，造了恶业就要转生到地狱中，那是多么痛苦啊！

这么多年来，我一直在学习、研究佛法，但确实找不到地狱不存在的理由，想要论证这一点也非常困难；而地狱存在的理由却数不胜数，比如佛经的教证、高僧大德的《地狱游记》、能回忆前世者对地狱痛苦的诸多讲述等。

而很多人刚开始学习佛法时，可能会对地狱的种种描述产生怀疑，比如地狱众生的寿量有数百万亿年等。因此乔美仁波切在《极乐愿文》中讲忏悔时专门讲到：听到地狱众生的寿量、感受等时，产生怀疑的罪过比五无间罪还大，因此一定要好好忏悔[58]。所以，我们虽然很容易产生这种怀疑，但是这种怀疑也可以用智慧来剖析，这也是很重要的。

个别住在美国的藏传佛教大德曾经跟我说："你到西方国家，有两件事千万不能讲，第一是地狱的痛苦，他们不接受，听了不高兴；第二是女人的过失，因为他们很多都是女权主义者，不能接受说女人的过失。"我这次去的时候没有讲女人的过失，但我特意讲了地狱的痛苦，也没发现他们有什么接受不了的。

后来我跟这些大德们说："你们在这里已经十多年了，是不是还不敢讲地狱的痛苦？"他们说：

[58] 《极乐愿文》："闻善功德恶过患，地狱痛苦寿量等，认为不实仅说法，此罪重于五无间，发露忏悔无解罪。"

“不讲。”我说：“你们那个群体可能比较特殊吧？其他人好像也没那么严重。”

总之，地狱痛苦极为难忍，大家应该多多思维，而且我们的确没有理由说地狱不存在，一旦转生地狱就要现量感受那种可怕的痛苦，因此，在修行过程中取舍因果非常重要。

寿量人间五十年，四大天王天一日，

彼三十日为一月，十二月则为一年，

复活一日五百年，自寿五百年受苦。

详说彼之细分类，经说此地狱寿量，

相当人间之年数，十六万二千俱胝。

“寿量人间五十年，四大天王天一日，彼三十日为一月，十二月则为一年，复活一日五百年，自寿五百年受苦。”复活地狱众生的寿量：人间的五十年是四大天王天的一天，四大天王天的三十天是一个月（跟人间的算法一样），十二个月为一年，四大天王天的五百年是复活地狱的一天，此地狱众生要在自寿五百年中感受痛苦。

“详说彼之细分类，经说此地狱寿量，相当人间之年数，十六万二千俱胝。”如果再详细分，佛经中说，此地狱众生的寿量达人间十六万二千俱胝，即一万六千二百亿年[59]。我以前也算过，当时核对了很多资料。本来复活地狱在地狱当中是受苦最轻的，

[59] 复活地狱众生的寿量：360×500×360×500×50=1,620,000,000,000 年即人间一万六千二百亿年。

但是用人间的时间来算，寿量也是特别长。

- **对地狱众生寿量的全面理解**

以上是声闻乘经典的讲法，主要依据《正法念处经》等经典。

此外，无垢光尊者还讲到大乘经典和续部的观点：众生各自造业并堕入地狱之后，乃至恶业没有穷尽之前不会命终，所以，地狱众生并没有确定性的寿量。诸如有些众生转生地狱后，如果有人为其助念或自己生起善念，依靠这种强大的对治力也可以立即解脱。但《大车疏》里面有这么一句话，像诽谤阿阇梨这样严重的罪业，很可能多劫无法解脱——这种关于寿量的观点非常重要，可以适用于所有十八大地狱，你们可看看《大车疏》。

所以，个别佛经中说，地狱众生的寿命相当长，一旦转生地狱，就有可能在那么长的时间中受苦。而按大乘经续所说，众生由不同业力感召，各自的感受也不同，对有些众生来说，即使很短的时间也仿佛过了数万年。

- **业力真正现前难以转变**

因此“菩萨畏因，众生畏果”。菩萨因为知道地狱特别痛苦，所以最初不敢造恶业；而众生直到感受果报时才产生恐惧，但此时已经无济于事了。

有些众生正在感受痛苦时，谁也无法改变。昨天有个人给我打电话说他的亲戚病重，问佛教里有没有办法。我说：“没有办法。”其实佛教徒不要

为了取悦别人，明知没办法却说有办法。很多佛教徒虽然没有把握，却跟人打包票说："没问题，我给你念个'嗡班匝尔萨埵吽'，马上就好了！"结果念多少也没好，因为众生的业力真正现前时，即使佛陀出现在他面前也很难改变。所以，别人这样问我的时候，我经常说："很困难，基本没办法。"

实际上，众生因业力现前感到特别痛苦时，能否念个经就让他马上就不痛了？当然三宝的加持不可思议，他也许会好，但也很可能不会，因为要转变有些业力的话，没那么简单。

戊二、黑绳地狱之苦：

黑绳燃锯剖粘合，粘合复剖极痛苦，

寿量人间一百年，三十三天之一日，

彼天千年狱一日，佛说彼自寿千年，

人间一百廿九万，六千十二俱胝年。

前述复活地狱和此处黑绳地狱，都与杀业有关，包括养殖动物出售宰杀，大多会转生复活地狱。

"黑绳燃锯剖粘合，粘合复剖极痛苦，"黑绳地狱的痛苦是：阎罗狱卒在地狱众生的身体上画很多黑线，并用燃烧的锯沿线剖割，当伤口粘合后再次锯剖、砍割……这样的痛苦非常难忍。

"寿量人间一百年，三十三天之一日，彼天千年狱一日，佛说彼自寿千年，人间一百廿九万，六千十二俱胝年。"黑绳地狱众生的寿量：人间一百年是三十三天的一日，三十三天的一千年是黑绳地狱的一日，佛陀说，此

地狱众生要在自寿一千年中感受痛苦，若按人间年数计算，应该是十二万九千六百亿年[60]。

戊三、众合地狱之苦：

众合地狱形如马，驼虎狮等山岩间，

毁如微尘重复活，铁域中为锤粉碎，

极度压榨血不止。寿量人间二百年，

即为离诤天一日，双胞欲天二千年，

众合地狱之一日，经说自寿二千年，

人间俱胝之年数，一零卅六万八千。

“众合地狱形如马，驼虎狮等山岩间，毁如微尘重复活，铁域中为锤粉碎，极度压榨血不止。”众合地狱的众生前世也造了很多杀业。有一种众合地狱的情形是，面前的山显现为所杀众生的头部形象，比如马、骆驼、老虎、狮子的头像等，他们被业风吹动或被阎罗卒追赶来到山间，两边的山夹在一起，就这样被挤压而死；还有一种众合地狱形如铁臼，无量众生集聚其中，阎罗狱卒用巨大的铁锤压榨、摧毁他们。这两种众生都是反反复复地死而复生。

“寿量人间二百年，即为离诤天一日，双胞欲天二千年，众合地狱之一日，经说自寿二千年，人间俱胝之年数，一零卅六万八千。”众合地狱众生的寿量是：人间的两百年是离诤天的一日（离诤天也叫双胞欲天），双胞

[60] 黑绳地狱众生的寿量：360×1000×360×1000×100=12,960,000,000,000 年即人间十二万九千六百亿年。若按《念住经》中所说，则是十二万九千六百零十亿二千万年。

欲天的两千年是众合地狱的一日，佛经中说，此地狱众生自寿两千年，若以人间年数计算，是一百零三万六千八百亿年[61]。

戊四、号叫地狱之苦：

号叫地狱火焚叫，沸铁液中受熬苦，

寿量人间四百年，乃为兜率天一日，

兜率天之四千年，号叫地狱之一日，

自寿四千年受苦，等同人间之年数，

八千二百九十四，万数四千俱胝年。

"号叫地狱火焚叫，沸铁液中受熬苦，"号叫地狱的众生以前也造了杀生等很多恶业，转生地狱后有些在锅里被熬煮，有些在没有门的封闭铁室中燃烧，被沸腾的铁水灌入口中或倒在身上，由于实在无法忍受这种剧烈痛苦，一直大声尖叫。

"寿量人间四百年，乃为兜率天一日，兜率天之四千年，号叫地狱之一日，自寿四千年受苦，等同人间之年数，八千二百九十四，万数四千俱胝年。"号叫地狱众生的寿量是：人间四百年是兜率天的一天，兜率天的四千年是号叫地狱的一天，此地狱众生在自寿四千年中受苦，若以人间年数计算是八百二十九万四千四百亿年[62]。

---

[61] 众合地狱众生的寿量：360×2000×360×2000×200=103,680,000,000,000年即一百零三万六千八百亿年。

[62] 号叫地狱众生的寿量：360×4000×360×4000×400=829,440,000,000,000年即八百二十九万四千四百亿年。

第十二课

下面继续讲《大圆满心性休息》。这部论典实际上已经囊括了佛教修行的主要方法和理论。前面讲了暇满难得、寿命无常，现在讲到轮回过患中的地狱之苦，主要包括八热地狱和八寒地狱之苦。

- **闻法功德难以衡量**

听受本论时，一定要想到这部论典的珍贵和重要性。听说有些人为了听每周的两堂《心性休息》，放下了很多工作。这让我想起了《杂宝藏经》中的一个公案。

有一次，有人供养僧众一件非常好的衣服。但很多比丘都不敢穿，而弥勒菩萨的福报比较大，就供养给他了。

弥勒菩萨穿着这件衣服到城里去化缘，有一个穿珠师看到弥勒菩萨后，产生很大的信心，就请至家中供养斋饭。供斋完了以后，弥勒菩萨就给他传非常殊胜的佛法。那个穿珠师一直被吸引着，特别欢喜地听着。正因为他听这堂课，耽误了当天一个很重要的生意，损失了十万钱。

他的妻子得知后就开始说他:“你这个人非常笨，为了听一堂课，竟然损失了十万钱。”当时他也非常后悔。弥勒菩萨看他们的表情，也知道了所有情况，便请他到寺中走一趟。

到了僧坊，弥勒菩萨依次问憍陈如、阿那律等

比丘：“听法比十万金更重要吗？”他们都说：“比十万金更重要。”最后问到阿那律的时候，他说：“对持戒者一次供养食品的功德，远远超过十万金钱，更何况说以恭敬心听闻佛法的功德。”然后他就讲述了自己的前世，“我以前有一次将食物供养给一个独觉，因此功德，九十一劫当中，我生生世世都变成非常有福报的人，最后转生到释迦牟尼佛教法下，获得了圣者的果位[63]。因此，即使一次供养食物的功德都那么大的话，那以恭敬心来听法的功德就更是不可思议了。”

所以，有些人尽管放弃了一些工作、陪家人和交际的宝贵时间，但如果真正相信业因果，相信闻法的功德，就会明白听课的价值远远超过世间任何行为。我本人也很重视讲经说法。那天我刚回学院，

[63] 《杂宝藏经》：“……时辟支佛，入城乞食，竟无所得，空钵还出。时卖薪人，见辟支佛空钵出城，即以卖薪所得稗䴬，而欲与之，语辟支佛言：‘尊者能食粗恶食不？’答言：‘不问好恶，趣得支身。’时卖薪人，即便授与。辟支佛受而食之，食讫之后，飞腾虚空，作十八变，即还所止。时卖薪人，后更取薪，道见一兔，以杖撩之，变成死人，卒起而来，抱取薪人项，彼取薪人，种种方便，欲推令去，不能得离，脱衣雇人，使挽却之，亦不得离；展转至闇，负来向家，既到家中，死人自解，堕在于地，作真金人。时卖薪人，即便截却金人之头，头寻还生，却其手脚，手脚还生，须臾之间，金头金手满其屋里，积为大積。邻比告官：‘此贫穷人，屋里自然有此金積。’王闻遣使，往覆捡之。即到屋里，纯见烂臭死人手头。其人自捉金头，来以上王，便是真金。王大欢喜：‘此是福人。’即封聚落。从是命终，生第二天，为天帝释，下生人中，为转轮圣王，天王人王，九十一劫，不曾断绝。今最后身，生于释种，初生之日，四十里中，伏藏珍宝，自然踊出。后渐长大，兄释摩男，父母偏爱，阿那律母，欲试诸儿，时遣语无食。阿那律言：‘但担无食来。’即与空器，时空器中，百味饭食，自然盈满。设以四天下金，用为乳哺，不足一劫，况九十一劫，常受快乐。所以我今得此自然饮食，适由先身施此一钵之食，今得此报，上至诸佛，下至梵天，净持戒者，皆名持戒。时穿珠师，闻是语已，心大欢喜。”

别人都劝我休息几天，但我觉得耽误一天讲经说法也是很可惜的，哪怕给大家分享四句偈颂也很有意义。

因此暂时来讲，听课也许会让你有一些生意等方面的损失，但从长远来讲，一方面，这是十分必要的共同学习的机会，如果没有共同学习，你的身心会慢慢变得不如法；另一方面，听法对生生世世都有极大利益，如果此生真正修持了善法，死时就不会像很多世间人一样后悔、恐惧。《佛说未曾有因缘经》中说："善人乐死，如囚出狱。恶人畏死，如囚入狱。"意思是说，善人乐于死亡，就像囚犯从监狱里被释放一样；恶人害怕死亡，就像囚犯入于监狱一样。因此大家从现在起就要一点一滴地积累善法。

但积累善法也并非一日之功，而是要在有生之年，每天抽出一定时间闻思修行。其实，在一天二十四小时中拿出两个小时闻思，还剩下二十二个小时，一半用来睡觉，一半用来散乱也足够了。但有些口口声声说自己是佛教徒的人，用智慧观察一下，可能二十四个小时都没用在佛法上，这是很惭愧的。

所以，希望大家一定要以欢喜心来听受佛法。下面讲八热地狱中的大号叫地狱。

戊五、大号叫地狱之苦：

燃铁室中大哀嚎，为火焚烧阎罗打，

寿量人间八百年，即是化乐天一日，

化乐天之八千年，同此地狱之一日，

自寿八千年受苦，即是人间俱胝数，

六亿六千与三百，五十五万二千年。

“燃铁室中大哀嚎，为火焚烧阎罗打，”前面颂词讲的是号叫地狱，此处讲的是大号叫地狱。此地狱众生置身于燃烧的铁室中，周身被火焚烧而四处奔逃，阎罗狱卒见状用种种兵器击打、摧残他们的身体，他们难以忍受折磨而发出巨大的哭叫声。另有经典中说，大号叫地狱众生被放在大锅里熬煮，就像用铁锅煮豆子一样，感受着剧烈痛苦。按照《六趣轮回经》所说，转生此地狱的主因是偷窃三宝财物等[64]。

“寿量人间八百年，即是化乐天一日，化乐天之八千年，同此地狱之一日，自寿八千年受苦，即是人间俱胝数，六亿六千与三百，五十五万二千年。”大号叫地狱众生的寿量：人间八百年相当于欲界天中化乐天的一日，化乐天八千年相当于此地狱一日，大号叫地狱众生要在自寿八千年中受苦，若以人间年数来算，是六亿六千三百五十五万二千俱胝[65]年，即六千六百三十五万五千二百亿年[66]。

此处明确宣说的是转生于此的最长寿量，虽然不能说是此地狱每个众生的精确寿命，但可以肯定的是，此地狱众生都要在漫长的时日中感受痛苦。

---

64 《六趣轮回经》:“若于佛法僧，及诸贪乏者，剽窃彼财物，堕大号叫狱。”

65 俱胝，传释有三，一者十万，二者百万，三者千万。此处取“百万”意。

66 大号叫地狱众生自寿八千年（360×8000×360×8000×800=6,635,520,000,000,000 年即六千六百三十五万五千二百亿年）。

这样的数目非常惊人，简直难以想象。若如此思维，真正相信六道轮回，就一定会谨慎取舍因果。现在有些声称修密法、修禅宗的人，口头上说得很大，但在取舍因果方面，连这些道理都不懂；有些佛教徒从未系统学习过这些道理，对轮回毫无恐惧，连地狱的存在都不相信，甚至经常生怀疑——如果说这样的佛教徒还有资格修行，那实在是很可笑。

所以，对于最基本的四加行中的轮回痛苦，一定要长期思维。《大圆满前行》中讲，整天思维轮回痛苦的卡隆巴格西最令人钦佩，而天天讲经说法、禅修的人却不一定很厉害[67]。因此，天天想着轮回痛苦、地狱痛苦的修行人是最了不起的。

在座很多人是接受无神论教育长大的，对无神论的“修行”超过了空性，一直认为业因果、轮回等什么都没有。如果以这样的心态去修行，那不一定会成功。为什么有些人对密法、中观等道理修不上去？就是因为连最基本的世间正见都没有。

什么是世间正见？就是善有善报、恶有恶报，上有天堂，下有地狱。如果连这一点都不相信，那

[67] 《前行引导文》：从前，三同门与卡隆巴格西的一位高徒前来拜见仲敦巴格西，格西问他：“博朵瓦在做什么？”他回答：“他在为数百僧众讲经说法。”仲敦巴说：“稀有！稀有！那也是一正法。普穹瓦格西在做什么？”那人回答：“他在广集自他资具，建造三宝所依。”仲敦巴格西又如前一样说：“稀有！稀有！那也是一正法。衮巴瓦在做什么？”他回答道：“他唯一静修。”格西又如前一样说（稀有！稀有！那也是一正法）。并接着问：“卡隆巴在做什么？”那位弟子说：“他总是到一个蚁穴的旁边蒙头痛哭。”听到这话，仲敦巴格西立即脱帽，合掌当胸，边流泪边说：“极其稀有，他是真正在修持正法，本来关于这一点有许多功德要讲。但如果现在赞说，卡隆巴格西会不高兴的。”卡隆巴格西之所以蒙头痛哭，是因为想到了轮回中受苦受难的一切众生。

解脱和往生极乐世界等更高的修行境界就更谈不上。所以，如果没有打稳基础，很难修持更高更深的法。

戊六、烧热地狱之苦：

烧热铁室诸众生，短矛刺头锤击打，

炽热火舌焚全身。人间一千六百年，

他化自在天一日，此天一万六千年，

烧热地狱之一日，烧热地狱之众生，

自寿一万六千年，即是人间俱胝数，

五十三亿零八百，四十一万六千年。

"烧热铁室诸众生，短矛刺头锤击打，炽热火舌焚全身。"烧热地狱跟前述地狱相似，整个大地都是红红的燃烧的铁地，无量众生因前世的业而集聚于此。他们被阎罗卒用短矛等兵器刺入身体，用铁锤等兵器击打身体，被猛烈的火灼烧全身……感受着各种痛苦。这些众生大多造过焚烧山林或烧死众生的罪业[68]。

汉地有很多烧烤，比如"北京烤鸭"就很出名，还有专门烧鸡、烤鱼的——很多海边的人就特别喜欢烤新鲜的鱼吃。听说现在有各种烧烤设备，不用到餐厅，自己在家就可以烤。这些用各种工具烤鸡鸭鱼等众生的人，将来也会变成烧热地狱最好的材料。

"人间一千六百年，他化自在天一日，此天一万六千年，烧热地狱之一日，烧热地狱之众生，自寿一万六千年，即是

[68] 《六趣轮回经》："以火焚山川，林木及原野，烧害诸有情，当堕炎热狱。"

人间俱胝数，五十三亿零八百，四十一万六千年。”烧热地狱众生的寿量：人间一千六百年是他化自在天的一日，他化自在天的一万六千年是烧热地狱的一日，烧热地狱众生的自寿是一万六千年，若以人间年数来算是五十三亿零八百四十一万六千俱胝年[69]，非常可怕。

有时凡夫也不能多想地狱之苦，否则会陷入绝望。《中观四百论》中也说："若凡夫亦知，一切生死苦，则于彼刹那，身心同毁灭。"假如凡夫亦能如圣者一样，现量了知三有一切生死诸苦，则于了知之刹那，其身心会因无法承受而崩溃毁灭。

有些人因世间感情而痛苦，比如得不到他人喜爱，或重要的人出事了……身心就顿时就崩溃了。其实也不至于如此，如果一个人不喜欢你，全中国还有十三亿人；某个重要的人死了，还有其他重要的人，不用因此而自杀。相比之下，地狱之苦才真正难以想象，就像佛陀在世时，有的比丘一想起地狱之苦，就恐惧得身上流出脓血来。

因此，出离心修得好的人，经常处于一种非常恐惧的状态中，一想起轮回痛苦就毛骨悚然。这就是真正生起出离心的一个前兆。我们学了地狱之苦，一想起热地狱、寒地狱的痛苦也应感到恐惧。因为很多人此生都造过杀生等地狱之业，所以不转生地狱的把握应该都没有吧。因此忏悔很重要，每年都要念 40 万遍金刚萨埵心咒来净除罪障，否则确实比

---

[69] 烧热地狱众生自寿一万六千年（360×16000×360×16000×1600=53,084,160,000,000,000 年即五十三亿零八百四十一万六千俱胝年）。

较危险。

戊七、极热地狱之苦：

极热地狱之众生，炽热双层铁室内，

燃火三尖矛刺入，双肩顶出铁片缠，

沸液锅中受煮苦。寿量已达半中劫，

人间年数不可量，成住坏空一小劫，

四小劫为一中劫，八十中劫一大劫。

“极热地狱之众生，炽热双层铁室内，燃火三尖矛刺入，双肩顶出铁片缠，沸液锅中受煮苦。”极热地狱的众生置身燃烧的双层铁室中，被阎罗卒用燃火的三尖矛从双足、肛门刺入，再从双肩和头部穿出，以燃烧的铁片缠裹身体，并被抛入沸腾的铁水里，就像铁锅中煮肉一般，感受无尽痛苦。

“寿量已达半中劫，人间年数不可量，成住坏空一小劫，四小劫为一中劫，八十中劫一大劫。”其寿量已达半个中劫，无法用人间年数衡量。世间的成、住、坏、空，每一个是一个小劫，这四个小劫是一个中劫，半个中劫就是这四小劫的一半，比如住劫和坏劫合起来就是半中劫。按照《俱舍论》的算法，八十中劫是一大劫。

关于“劫”的概念，佛在《杂阿含经》和《别译杂阿含经》中都讲过，当时有眷属问佛陀：“‘劫’有多长时间？”佛说：“我可以为你们宣说，但你们却无法理解。”眷属问：“那您可否用比喻解说？”佛说：“可以。在四边长达一由旬的铁城中装满芥

子，一百年取一颗，直至取完，此时一劫尚未过完。”还有一个比喻：一座方圆一由旬的大石山，用软毛或绢帕每一百年摩擦一次，当大石山磨尽时，一劫尚未穷尽。

由此可见，堕入极热地狱的众生，要在半个中劫中感受剧烈痛苦，确实非常难以想象。

转生此地狱之因，按《六趣轮回经》所说，是诽谤正法和具相善知识[70]。现在，很多人在网上说佛法和大德的过失，有些可能精神有问题，有些是别有用心，有些可能受他人指使。听说有些人因为嫉妒，雇人在网上说佛法和大德的过失。这些人因为即生经常在网上或者书里说显密佛法、南北传佛教或某位大德的过失，将来会成为极热地狱最好的材料。

网上还有诸多怪象，比如男人装作女人的口吻，或者女人装作男人的口吻来说过失。而现在很多没有智慧的人，看到那些言辞都信以为真、人云亦云。

在这种情况下，我们自己一定要有辨别取舍的智慧，千万不能诽谤正法，否则果报确实非常可怕。下面讲无间地狱，也会涉及舍法罪。

戊八、无间地狱之苦：

无间炽燃铁室内，唯闻狱众哀嚎声，

火与众生辨不清，如燃油灯烧灯芯，

火中剩存微生命，需一中劫久受苦，

无余较此更剧苦，故称无间无息狱。

---

[70] 《六趣轮回经》：“谓法说非法，无根而诽谤，令他生热恼，堕极炎热狱。”

“无间炽燃铁室内，唯闻狱众哀嚎声，火与众生辨不清，如燃油灯烧灯芯，火中剩存微生命，”无间地狱[71]也跟前述地狱的状况基本相同，在燃烧的铁室中，只能听到众生的哀嚎声；众生的身体与火焰融为一体、分辨不清，就像燃烧的油灯的灯芯一样，在火焰中仅存微弱的生命，根本没有实质性的身体。

“需一中劫久受苦，无余较此更剧苦，故称无间无息狱。”此地狱众生要在一中劫中感受痛苦，因为世间没有比这更严重的痛苦，所以叫“无间”或“无息”地狱。“无息”就是一点休息的时间都没有。

我们再累也有星期天可以休息，虽然有些人觉得：“我好累啊！跟地狱众生没有什么差别。”但地狱众生其实没有你那么快乐。还有人说：“这几年我一直感受着地狱的痛苦！”这种说法也不对，其实你不了解地狱的状况。如果真的懂得地狱之苦，你就会明白人间的痛苦根本不算什么。就像前面《亲友书》中的比喻所说，一天被三百短矛刺入身体的痛苦，根本无法与地狱里最轻微的痛苦相比。

大家可以想一想，在人间遭遇爱别离、无吃无穿、缺少钱财等时，尽管感觉极其痛苦，但与地狱的轻微痛苦相比，这根本不算真正的痛苦，更不要说无间地狱的痛苦了。

关于“无间”有两种说法，一是无间断地感受折磨，二是死后没有间隔，直接堕入此地狱中，所以叫“无间”地狱。

堕无间地狱的主因，按《地藏菩萨本愿经》中讲，

[71] 无间地狱周围有十六个近边地狱。

是伪装成沙门，欺骗白衣居士[72]。现在有些人穿着僧衣，却不受持出家戒，也不具备任何闻思修三藏的功德[73]，以这样的形象欺骗世人是非常危险的。

此外，造五无间罪——杀父、杀母、杀阿罗汉、破和合僧、恶心出佛身血，也是堕入无间地狱之因。有些经典中说，杀害有道德的圣贤和有成就的高僧大德，与造五无间罪基本没有差别。

另外，舍法罪也是堕入无间地狱之因。密乘戒中说，破誓言的人会堕入金刚地狱。金刚地狱比无间地狱更为严重，失坏密乘戒的人会堕入其中。我以前讲《三戒论》时讲过，不知大家是否记得。

戊九、彼等之摄义：

以上所述诸地狱，火焰渐增七倍热，

下者痛苦较前胜，业未尽前受痛苦。

以上所讲的八热地狱——复活地狱、众合地狱、黑绳地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极热地狱、无间地狱，其中的火焰温度、众生所受痛苦和身体的脆弱程度都呈七倍递增。

- **明辨善恶 勿造恶业**

大家的确要想一想，如果转生到地狱里要感受

[72] 《地藏菩萨本愿经》：“若有众生，伪作沙门，心非沙门，破用常住，欺诳白衣，违背戒律，种种造恶，如是等辈，当堕无间地狱，千万亿劫，求出无期。”

[73] 《戒律花鬘论》：“无学道者主人享，有学道者授受享，具有禅定能力者，得到开许而享用。”已经摧毁了一切烦恼的诸阿罗汉众以主人的方式享受信财，诸如预流果位的有学道者以接受信士供养的方式享受信财，具足清净戒律并精进闻思修行的僧人们以世尊开许之方式享用信财。

何等痛苦。有人认为自己今生很快乐，来世也会很快乐，这是不一定的。因为，有些人即生为世间八法造了很多业，来世一定会感受痛苦；而有些人即生看起来特别可怜，但因为修行到位，所以乃至生生世世都会极其快乐。

记得米拉日巴的传记中说，有一次米拉日巴在山洞里面修行，嘉俄泽地方的一些猎人跑到他的洞前，看到他之后刚开始特别害怕。因为当时米拉日巴每天只是吃荨麻，全身绿茸茸的，而且他只有三条布匹来遮蔽身体，除此之外没有任何吃的穿的。

这些猎人看到他之后，特别害怕地说："你到底是鬼还是人？"

米拉日巴回答："我是人，不是鬼，你们不用害怕。"

猎人们说："你真可怜啊，还不如自己下山去打工吧。你在这里人不像人鬼不是鬼的，世界上最痛苦、最可怜、最悲惨的人就是你了。"

米拉日巴说："我是世界上最快乐的人，因为我依止了佛陀般的大译师玛尔巴罗扎，而且得到了即生成就的殊胜窍诀。我获得了殊胜的人身，现在每天都处于一种光明和空性的境界当中。我摧毁了烦恼，生活非常自在，我是世界上最快乐的人。实际上，你们才是最悲惨最痛苦的人，虽然你们转生到佛教兴盛的南赡部洲，但是每天都拿着兵器杀生，将来一定会堕入地狱。地狱离你们并不是很遥远，所以你们是世界上最痛苦最可怜的人。"

然后，米拉日巴尊者给这些猎人讲了一些教言，他们也的确发现自己是很痛苦的。

同样，世间的富贵之人经常光顾餐厅、尽享山珍海味，表面上看来过得很不错的，但他们今天的生活却是来世转生地狱之因。也许有些人不相信这一点，就像黑社会的人造恶业时，也不相信将来会被捕入狱，直到他们被关在监狱里时，才发现这是当初作恶的结果。

因此，特别希望大家能够懂得地狱的相关道理，这样就会如理辨别善恶，尽量避免造恶业，即使造了，也会好好忏悔。

- **摧破地狱的偈颂与咒语**

关于地狱之业的忏悔方法，《宗镜录》里有一个“破地狱偈”。某王姓人死后来到地狱门口，此时地藏王菩萨传给他一个偈颂：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”尽管此人一生未造善业，仅在中阴遇到这个偈颂，但他将其牢记于心。

后来，阎罗卒问他：“你生前造过什么善业？”他说：“其他什么善业都没造过，但是我会背一个偈颂。”此偈出自《华严经》，功德很大，当他背诵时，很多地狱众生都得以解脱。于是，阎罗狱卒让他重返人间，三天后就苏醒了。所以，人死之后一般要放三天，因为他很可能到地狱待三天就回来了，如果很快把尸体处理掉，他回来的地方都没有了。（众笑）

那个王姓人苏醒后，就把这个偈颂传与所有见闻接触的人。后来，这个偈颂就被称为“破地狱偈”，读诵它的功德非常大，在汉地也很流行。

梁武帝早期的时候，有很多行为不如法，志公禅师以神通力令其见到地狱的恐怖相。梁武帝特别害怕，问禅师如何息灭地狱的痛苦。禅师告诉他：“要暂时平息地狱的痛苦，敲钟是最好的办法。”梁武帝害怕自己堕地狱，就让天下寺院早上敲钟。这就是晨钟暮鼓中“晨钟”的由来。

依志公禅师所说，凡是听到钟声的人都不会堕入地狱。此外，藏传佛教的铃鼓声、金刚歌，观音心咒的咒音，谁听到都会成为摧毁地狱的因。

前段时间，美国斯坦福大学邀请我参加一个大型音乐会。虽然我不会唱歌，但我想，念个观音心咒应该对他们利益更大，于是我就说：“我会唱歌，我去。”所以，以后谁让我唱歌，我就给他唱“嗡玛呢巴美吽”。（众笑）

的确，像阿弥陀佛的名号、观音菩萨的名号和心咒，我们可以经常在不同众生的耳边念诵，包括有些正在遭杀或临死的众生，即使他不信佛，我们也可以给他念。你们有些人的家人可能从来不信佛，平时也非常反对你去信，但是他马上要断气的时候，你可以特意在他耳边大声地念“嗡玛呢巴美吽……”，这时他想反对也没办法了。毕竟这对他是有利的，因为这种声音确实可以破地狱。

大家应该记住，刚才讲的《华严经》的偈颂和

观音心咒，都是破地狱的。我们藏传佛教的系解脱和闻解脱当中，有很多破地狱的偈颂和破恶趣的忏悔文。还有格萨尔王的传记当中说，在地狱里念诵闻解脱里面的“嗡热勒热勒吽久吽”，可以使成千上万的地狱众生获得解脱。这些都是咒语不可思议的力量，我们应该要相信。

戊十（孤独地狱）分二：一、真实宣说孤独地狱之苦；二、破斥其他谬论。

己一、真实宣说孤独地狱之苦：

孤独地狱摄彼中，住于山树与虚空，

岩石水火不定处，少数多聚或独居，

彼为不同痛苦逼，是故称为孤独狱。

有些人说：“我特别孤独，好像入于地狱了一样”，“我好可怜啊，我孤独得很”，“我学佛以后更孤独了”，“我没学佛前更孤独”……有些人好像在没死之前就入于孤独地狱了。但实际上，孤独地狱是什么样呢？

“孤独地狱摄彼中，住于山树与虚空，岩石水火不定处，少数多聚或独居，彼为不同痛苦逼，是故称为孤独狱。”孤独地狱的众生居住的地方是不定的，或者住在山里、树里、虚空当中，或者在岩石中、水火里……从数量上说，他们有的是单独一个，有的是几个在一起，有的是众多集聚。他们因为被各不相同的业力所折磨，故称为孤独地狱。

其他经典中讲，孤独地狱的众生会成为人们经

常使用的无情物，如扫帚、门、地板、路……他们就是以这种方式来感受痛苦，这也是他们的业力现前所致。所以，孤独地狱的众生在世间是非常多的。

己二、破斥其他谬论：

有谓因此地狱众，寿命短暂少数聚，

故称孤独实谬论，岩间恶蝎寿亦长，

经说孤独狱五百，比丘午斋集互争。

有些人说，此地狱众生的寿命短暂、数量寡少，故称“孤独”。无垢光尊者听到这种说法后，显得有点不高兴，说这是一种不合理的说法。因为，岩间恶蝎等孤独地狱众生的寿命非常长。佛经中也有昼辛吉尊者的故事，其中讲到五百比丘集聚并互相砍杀的情景，如果孤独地狱众生只有少量集聚，那经典中这样说就不合理了。同样，如果孤独地狱众生寿命很短，那佛经中说有些孤独地狱众生住世“很多年”也不合理了。

第十三课

下面继续讲《大圆满心性休息》，今天讲近边地狱。

- 勿以有限心识衡量无限所知

我们肉眼看不到的世界有千千万万。即使在人间、旁生界也有很多看不到的地方，那么饿鬼界、地狱界就更不用说了。而孤陋寡闻的人只认可自己的所见所闻，除此之外，对广阔世界的奥秘却一无所知。但我们不应以这种狭隘的见解为依据来下定义。

既然我们的肉眼连几百万光年以外的星球也看不到，那么对于天堂、地狱是否存在，如果只是用一种特别浅薄的智慧来抉择的话，那应该是一种非常愚痴的行为。所以对于地狱的这些道理，大家非常有必要深深地去思维。

有些人不相信地狱存在并无真正的理由，而是与其成长环境和家庭环境有关，与父母和老师的教育也有非常大的关系。我们来到这个世界时就像一张白纸，在后天的生活环境中不断熏染之后，就形成了自己的人生观和价值观。所以，大家千万不要相信自己特别不可靠的眼耳鼻舌身意，若以这种有限的工具来衡量无限的所知，便往往会自以为是地做出错误的判断。

在讲地狱时，极个别人可能不相信，如果实在不信也没办法——世间很多坏人也不相信会进监狱，

不相信“恶有恶报”。但佛教徒如果没有学过地狱、饿鬼、旁生方面的道理，以后的修行就往往会犯错。

- 对地狱生起恐惧之心

最近听一些道友说:“如果没有学习地狱的道理，将来一定会堕入地狱的。”我听了很高兴，因为通过这样的学习，有些人已经真正改变了自己的人生观。

如果以前造过地狱的业，现在可以尽量忏悔。现在有许多忏悔业障的好方法：念金刚萨埵心咒、百字明、七支供，修空性法门、菩提心等。作为一个凡夫人，虽然不能保证以后一点坏事不做，心里不产生恶分别念，但是我们可以尽量减少造恶业，至少不造严重的地狱之业。

如果修行人没有学过业因果，一点恐惧心都没有，行为就必定与正法背道而驰，会肆无忌惮地造作恶业。

希望大家在修行过程中，要重视这么好的论典当中的道理。对于这些道理，也许有些人认为是很简单的，《前行》当中也讲过。但讲过一两次是不行的，我们要真正对地狱生起恐怖之心才行。如果你觉得“无所谓，地狱是不可能存在的”，那就说明你相续中没有生起出离心。如果一谈起地狱就非常害怕：“我不注意的话，将来会不会堕地狱啊！”如果你有这样的恐惧心，就说明修行有所进步。

凡夫众生很难保证自己将来不会堕地狱，因为不管是佛制罪的别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，还是

自性罪的杀盗淫妄等，肯定都造过很多业。所以，一方面忏悔很重要，另一方面了解地狱并产生恐惧心也很重要。我听说有些人对地狱比较害怕，这是一种很好的修行验相——稍微有一种希望，同时也有一种担忧，虽然这不是最高的修行境界，但有此心态就会非常谨慎细致地取舍因果，即使达到远离希忧的最高境界也需要这样。

戊十一（近边地狱）分二：一、略说；二、广说。

己一、略说：

无间地狱之四周，煻煨坑与尸粪泥，

利刃原及无滩河，四四十六近边狱。

昨天讲的八热地狱里，最后一个叫无间地狱，其四周就是近边地狱。《俱舍论》等论典中说，近边地狱有固定位置，而一些大乘了义论典中说，近边地狱没有固定位置，只是众生的分别念所现。

"无间地狱之四周，煻煨坑与尸粪泥，利刃原及无滩河，四四十六近边狱。"但实际上，无间地狱的东南西北四方，每个方向会呈现四个近边地狱——煻煨坑、尸粪泥、利刃原和无滩河，共有十六个近边地狱。如果再加上东南、西南、东北、西北四隅的四个铁柱山，则共有二十个近边地狱。

己二（广说）分六：一、煻煨坑；二、尸粪泥；三、利刃原；四、剑叶林；五、铁柱山；六、无滩河。

庚一、煻煨坑：

无间地狱之众生，感觉门开行至外，

见妙壕影立即往，坠入没膝煻煨坑，

肉皆焚焦骨成白，恢复如初极痛苦。

四类十六个近边地狱当中，第一类是煻煨坑。关于近边地狱，在《正法念处经》《六趣轮回经》《立世阿毗昙论》等相关经论中都有详细描述。

“无间地狱之众生，感觉门开行至外，见妙壕影立即往，”无间地狱的众生，在长劫中感受烧热之苦，最后感觉地狱之门打开了，就往门外行走，就像犯人获得释放一样。他们看到一个特别悦意的妙壕影子，就马上欣然前往。这种妙壕[74]不是凹陷的大坑，而是可以休憩的清爽凉阴之地。

“坠入没膝煻煨坑，肉皆焚焦骨成白，恢复如初极痛苦。”结果一走到那里身体就沉下去了，就像沉进泥潭一样。他们原来认为的“妙壕影”其实是火潭，热灰没过膝盖直至头顶（有些经典对此观点不同）。他们的皮肤和骨肉全被烧光，只剩下白骨。他们死后身体又恢复如初，又再次沉入火潭感受极大的痛苦。

其实地狱众生是非常可怜的，不像人类，死了就变成尸体，他们因为业力现前，要不断地死而复生。现在人间有些特别可怜的病人，死也死不了，活也活不成，一直痛苦地惨叫，但他们感受的也只是人间的痛苦。其实，当你感受人间的酷热与寒冷时，或者处理不好人际关系、家庭和工作等问题时，

[74] 壕，有“沟”之义。

尽管也会特别痛苦，但这跟地狱的痛苦相比，的确是不足挂齿的。

有些人认为，众生特别痛苦时就麻木了，可地狱众生不是这样，他们所感受的痛苦会不断增加。当他们昏厥或死亡的时候，身体当下就恢复如初，再次感受跟以前一样的痛苦。人间有些病人也很相似，身体完全糜烂后过两天又恢复了，接着再次糜烂……

当我偶尔生一点病，或者心里有一些痛苦的时候，只要想想地狱众生或者绝症患者，就觉得自己非常幸运，至少身体还没有感受那样的痛苦。大家也应该这样认识到自己的快乐。

堕入煻煨坑地狱的原因，就是活在人间的时候，曾经把虫等物类扔到火坑里，现在有些人也是这样，比如看到蚊子就特别生气，马上把它扔在火里。或者出家人毁坏戒律后，继续在僧团中享用不该享用的财物等[75]。所以大家应该谨慎取舍因果，否则会感受非常痛苦的果报。

人间也有类似煻煨坑地狱的痛苦。有一次，我看到美国的一个视频，好像是黑人部落之间发生了冲突。一群黑人把一些人赶进坑里，上面点燃很多木材，活活地烧他们。坑里的人拼命想出来，但上面有一些特别强壮的人手拿武器、棍棒狠狠地打他们，他们因疼痛难忍而掉进坑里；上面的人又点燃

---

75 《佛说立世阿毗昙论》：“昔行何业受此果报？昔在人中取有命众生，掷置火中，或热灰中或热砂中。或邪淫他妇过世法则入他境界，或出家破戒行住坐卧僧伽蓝中……以此业报于中受生。”

更多的树叶、木材扔到坑里，坑里的人一直惨叫，却无法逃脱；每次出来就被痛打，最后昏厥过去……

现在美国有些部落也有这种情况，中东地区则更为多见，有时甚至有二三十人被公开枪毙。看到这些会发现，原来人间也有很多“地狱”。不过这些人死后就不再复生了，而地狱众生会因业力现前而复活。

庚二、尸粪泥：

脱离煻煨坑众生，复见爽泥即踏入，

沉于恶臭尸粪泥，为虫金铜铁喙刺。

“脱离煻煨坑众生，复见爽泥即踏入，沉于恶臭尸粪泥，”众生从无间地狱出来后，要逐层经过每一个近边地狱而感受痛苦。无间地狱的众生罪业稍微减轻时，首先到煻煨坑当中感受痛苦，然后进入到尸粪泥地狱中。众生从煻煨坑地狱出来后，看见特别凉爽的泥潭，觉得那里应该非常好，于是就踏了进去，一进去却沉在非常肮脏的人畜尸体和粪泥之中。

“为虫金铜铁喙刺。”尸粪泥中还有无数业力所现的铁嘴、铜嘴、金刚嘴的虫（人间的蛆虫没有那么坚硬的嘴）。一些铁嘴小虫在众生的耳、鼻等五官里钻进钻出，并在身体里穿来穿去；还有一些铁嘴大虫会将整个身体穿透，并吸食骨髓。有时候看到经论中关于地狱的描述，确实非常可怕。

堕入这样臭气熏天的地狱当中极其痛苦，那么

众生是以何因缘堕入其中的呢？

一种是生前诈现威仪、邪命养活。有些人明明没有功德却装作有功德，借用僧众、佛学院名义化缘，故意欺骗很多人。现在，不光居士当中，出家人中也有不怕地狱的人。他们根本不是为了修路、造佛像等，就是为了自己发财，为了自己的生活而化缘的，这其实就是邪命养活。这些人将来一定会堕入尸粪泥地狱中。

还有一种堕入尸粪泥地狱的因，即将虫或其他动物扔在厕所等非常肮脏的地方，任其死去。人类之间也有这样的事。听说有些监狱把犯人放在毒虫、毒蛇或恶狗群中，最后被活活吃掉。我看过一些关于其他国家监狱的描写，那里把人尸、不净粪都堆在监狱里面，犯人们就沉溺其中，等待死亡。这也算是人间的尸粪泥地狱吧。

庚三、利刃原：

复见悦原而前往，炽利刃剁身成段。

众生在肮脏的尸粪泥地狱中受了很长时间的痛苦后，又可以前往其他地方了。此时他们远远看到一片非常悦意的青青草原，就非常欢喜地前往那里。可到了才发现，“草原”上的“花草”全部都是各种各样的兵器。他们走在“草原”上，左脚放下去，就被草一样的兵器完全穿破，抬起后又因业力而恢复如初，右脚放下去也同样被穿破……不仅是脚，包括整个身体也被兵器割得一片一片、一段一段的，非常痛苦。

转生此地狱之因，是在人间时说一些非法和邪道。现在有些出版社经常出一些诽谤大乘经典等非法的书。还有些人根本不辨真假，弘扬一些并非正法的世间邪说，还将真正有价值的佛经说成伪经、进行毁谤等。这些人将来一定会堕入此地狱当中。

下面讲剑叶林，其实剑叶林和利刃原业感相似，因此一些经论将其合为一个，这样算就有四类近边地狱。

庚四、剑叶林：

抵至悦意森林处，为剑叶林狂风毁。

他们从利刃原出来后，抵达了非常悦意的青青森林。此时，“森林”中的树枝、树叶、树花、树果都变成了各种兵器。狂风吹动，“树”上的剑、刀、矛等纷纷落下，身体被切成一片一片，最后被摧毁无余。他们死后以业力感召身体又恢复如初，又不断地前行。

听到这些，以前没有受过正规佛教教育的人也许会有一点怀疑：“会不会有这种现象啊？”其实，我以前看到书里说，柬埔寨监狱里有特别残忍的酷刑时，也不太相信。然而，去年我亲自到了那里，看到现场的画面和照片，听到解说人员的介绍，就完全相信了：“噢，原来在同样的蓝天下、大地上，有些人确确实实受过那样的痛苦。”

有些人不相信这些道理也完全可以，对我来讲没有任何损失。但你们可以观察一下自己不相信的原因，也许是成见，也许是受到老师和父母的影响。

因此这种见解非常不可靠。你们每一个人都可以想一想，能否真的凭自己的智慧洞察一切万法？如果可以的话，你当然可以拍着胸脯说："我根本不相信。"现在有些人也说"我不相信这些"，但如果是没有理由不相信的话，那这叫做无知。

堕入剑叶林的主因，一是在人间时特别好战，非常喜欢入于战场，或者经常跟人争斗、吵架，而且"作战"方面非常厉害——女人中也有"战争英雄"，有些是"口战英雄"，有些是"实战英雄"。二是谋害别人。现在有些教育其实是教谋害别人的各种方法，比如《孙子兵法》，看起来很吸引人，但它教人的理念如何呢，就非常难说了。

我经常想，一些当代小说、武侠小说、电影电视和某些教育等也许给人带来了非常可怕的影响。现在以邪知邪见做这些的编导和演员也很可怜，虽然即生赚到很多钱，获得很大名声，但因为对人心有错误的引导，将来也许会堕入剑叶林地狱当中。

庚五、铁柱山：

此等众生向前行，耳闻悦意山顶上，

昔友呼唤循声去，利铁刀锥刺血肉，

至顶鹫吸其脑髓。复闻山下呼唤声，

下山刀锥向上刺，且为原间具燎牙，

炽男女抱极痛苦，并为多犬狼所食。

"此等众生向前行，耳闻悦意山顶上，昔友呼唤循声去，利铁刀锥刺血肉，至顶鹫吸其脑髓。"离开了剑叶林的众

生向前行走时，因为业力现前而见到一座特别悦意的山。山上有他昔日非常喜欢的朋友呼唤他的名字，他便寻声而去。此时山上森林的枝叶全部变成各种兵器朝向他，穿透他的身体和内脏。他浑身血淋淋的，非常痛苦。到了山顶上，他喜欢的朋友根本不见踪影，却有许多铁嘴乌鸦、鹰鹫等飞禽，将他的肉、脑髓、骨髓全部吃掉，他就这样痛苦地死去。

“复闻山下呼唤声，下山刀锥向上刺，且为原间具獠牙，炽男女抱极痛苦，并为多犬狼所食。”当业力现前时，他的身体恢复如初。此时，他又听到山下有昔日最喜爱的朋友喊自己的名字，于是又想下山去见他。下去的时候，山上所有的树林又变成兵器转向上方，刺穿他的身体。到了山下，他发现根本没有什么朋友，却被具有燃烧獠牙的铁男铁女拥抱着，还有一些可怕的恶狗、恶狼来吃他的身体。他们就这样反反复复，每当身体恢复了就又要上山或下山。

世间因感情而造业的人会堕入铁柱山地狱。现在，全世界的人都因欲望和感情而饱尝痛苦。包括很多有智慧、有能力的人，在感情上也非常纠结和痛苦，导致在家庭、工作、生活中也非常迷乱。在这种情况下，如果生起贪嗔之心，并造下许多恶业，死后就很容易转生铁柱山地狱。

现在人都是受到影视、媒体的影响，在西方国家，不管老人还是年轻人，由于对异性的耽著都非常痛苦，东方国家的很多人也是如此。一般来讲，在邪淫、感情方面造恶业，将来会转生到铁柱山地狱。

所以，大家很有必要过非常清净的生活。麦彭

仁波切在《君规教言论》当中说，作为一个人，最好是没有任何贪欲；如果做不到，也不能贪得无厌[76]。这是对欲界众生的一个甚深教言。其实，人在没有过多贪心、嗔心、傲慢心等烦恼的平静心态中照样可以生活。不要说山里的修行人，就是城市里的人，只要善于调整情绪也可以完全做到。

但是，大多数人可能把人生的所有价值观都放在满足欲望上，认为这是很值得追求的。现代社会用各种方法对贪心极力宣扬鼓吹，导致很多人传统的价值观受到前所未有的破坏，但实际上这种追求是虚无缥缈的。

以上讲了无间地狱四隅的四个铁柱山，下面讲近边地狱的最后一个——无滩河。有的说法是，众生死后去见阎罗王时，要过无滩河；也有的说，见了阎罗王或者从无间地狱出来之后再感受无滩河的痛苦。

庚六、无滩河：

复见清凉之河流，欣然前往涉入时，

热灰没腰焚骨肉，见其两岸狱卒护，

此等众生于彼处，数千年中受痛苦。

这些众生从铁柱山出来后，又见到远处有一条清凉的河流，便很欢喜地前往那里，可当进入其中时才发现，那不是清凉的河流，而是炽热的齐腰深的热灰，使他们的骨肉全被烧烂。他们很想上岸，

[76] 《君规教言论》：“贪欲诸祸之根本，佛陀说为木别果，虽未断除诸贪执，却莫贪得无厌也！”

但是河又深又宽，而且两岸都有狱卒看守，一上去就会被铁锤等兵器击打。他们要在无滩河中数千年感受这样的痛苦。其实地狱众生业感现前时的景象，就像我们的一些异常恐怖的梦一样不可思议。

戊十二、摆脱此等痛苦之教言：

灼热剧苦所折磨，如是地狱谁不畏，

三界之苦无有量，知此理者当修法。

“灼热剧苦所折磨，如是地狱谁不畏，”近边地狱多数跟热地狱相似，因此位于无间地狱四周。听到这些地狱之苦，没心没肺的人可能没什么感觉，而有心有肺的人的确会非常害怕。《正法念处经》中说：“汝闻地狱声，已如是怖畏，何况地狱烧，如烧干薪草？”意思是说，仅仅听到地狱的状况和声音，已感到如是可怕，何况真正到了地狱里面，像干柴一样被燃烧，其痛苦就更不用说了。

“三界之苦无有量，知此理者当修法。”三界轮回中的痛苦，尤其是前面的热地狱、近边地狱、孤独地狱等的痛苦根本无法衡量和宣说。有智慧的人如果了知了此理，就应该好好修持佛法。如果以前造了地狱之因，就应该尽量地去忏悔。

其实人生很短暂，弹指间百年就过了。在百年中，可以造恶业而度过，也可以造善业而度过。有些人说：“为了生活，我不可能不造恶业。”其实，要生活也不一定要造特别可怕的业。即使以前造过恶业，下半生也可以当一个修行人。

但当修行人的话，有些在家人在各方面因缘条件不具足的时候，也不一定非要到寺院里出家或者住在山里。我认为在家人有一种责任，尤其是在“计划生育”政策下出生的七零后、八零后，好多都是独生子女，如果只想到自己出家，父母无人照顾也不行。现在很多出家人看到孝顺父母的功德和不孝顺父母的过失时，这方面的压力也比较大。我遇到的很多出家人虽然口头上说“没事，我出家是对父母最大的一种报恩，就像黄檗禅师等一样”，但心里却是很苦恼的，说着说着就哭起来了。因此，理论上虽然这么说，但实际上却是另一种心情。

虽然我也知道出家有功德，但我有时也没有特别赞叹出家。因为出了家以后，有些修行不好的人处境更糟糕、更可怜，还不如在家人。出家人靠信众的供养生活，自己没有工作，穿着僧衣去打工也不太方便。在这种情况下，如果自己很不争气，不好好闻思，整天懈怠懒惰，跟别人闹矛盾，那还是当在家人好。有些在家人将家庭、工作等都处理得很好，学法方面也非常精进。

不管怎样，我希望大家懂得的确有地狱存在，而且地狱是很可怕的。所以尽量不要造地狱之业，如果造了也一定要忏悔。现在，包括出家人在内的有些佛教徒，根本不怕地狱，尽说一些高深莫测的话，“啊，一切都是空性的，有地狱也不用怕”，“一切都是光明的”，“一切都是如梦如幻的”——但是这个“如梦如幻”还是很实有的“如梦如幻”！

没有真正闻思过的修行人都如此可怜，那么没

有信仰的人就更不用说了。现在，城市里的大多数人每天都在造可怕的地狱之业，他们死后会直接堕入地狱，因此大家都应该来学习一下这方面的道理。

丁二（寒地狱之苦）分二：一、宣说八寒地狱；二、宣说彼等寿量。

戊一、宣说八寒地狱：

八寒地狱之众生，寒冷所逼有八种，

雪等严寒之诸处，暗中暴风雪冻身，

疱起疱裂颔嘶吒，矐矐婆与虎虎婆，

裂如青莲如红莲，裂如大红莲伤中，

炽燃利喙含生食，乃至业尽方离苦。

“八寒地狱之众生，寒冷所逼有八种，雪等严寒之诸处，暗中暴风雪冻身，”八寒地狱的众生感受各种寒冷的逼迫。寒地狱分为八种，那里的众生处于冰冷大雪等严寒的诸处，身体在黑暗中被刺骨风雪所侵袭。

这种寒冷，并不像人间某些地方的人因为没有水电或衣着单薄所感受的寒冷。其实现在很多人也没有那么寒冷。前一段时间我去了罗科玛的学校，那些老师和学生们穿得特别厚。我特意看了一下，有的人外面穿藏装，里面穿羽绒服，再里面穿毛衣，最里面穿了两层衬衣，好像这个地方特别冷一样。我听说晚上他们睡觉的时候，也是把好几层被子堆在上面，据说有些人甚至用了七八个被褥，好像尸体压在地里面一样。

包括现在我们学院的有些人，外面穿羽绒服，里面又有毛衣，一层一层的，像球形一样的——我以前在山上放牛的时候，一家四五个人的衣服都没有他一个人穿得多。感觉上，人的忍耐度特别低的时候，越加衣服就越冷，所以也不需要那么多吧。不过以前的人不用穿那么多，也许现在21世纪的人需要吧。我看到现在城市里的人也是穿得特别多，其实天气也没有那么冷，只不过是人的一种感觉吧。

我们藏地人冷的时候经常说“阿啾啾”，尤其是停电的时候人们都会这样说。其实我觉得，藏地最好的是寒冷。因为寒冷使人很清醒，可以背诵，禅修时也不会昏沉；在寒冷中修行，好像智慧也打开了，整个世界都非常光明，很多境界也可以出来。所以我觉得，寒冷是很好的修行顺缘。

“疱起疱裂頞哳吒，矐矐婆与虎虎婆，裂如青莲如红莲，裂如大红莲伤中，”此处讲了八种寒地狱。

第一个是起疱地狱，因为特别寒冷，有情的身体上开始起疱，所以叫起疱地狱。

第二个是疱裂地狱，有情身上的疱因寒冷而慢慢裂开了，因此称为疱裂地狱。

第三个是頞哳吒地狱，也叫紧牙地狱，有情因为寒冷而说不出话，禁不住牙关紧咬，因此称为紧牙地狱。

第四个“矐矐婆”是阿啾啾地狱，“矐矐婆”就是非常寒冷的意思，相当于藏语里的“阿啾啾”、汉语里的“好冷哦”和英语里的“So cold”。有情

不断发出呼寒叫冷的声音，因此称为阿啾啾地狱。

第五个是虎虎婆地狱，有情因寒冷无法发出声音，只能呼呼呼地长声叹息，由此称为虎虎婆地狱。

第六个是裂如青莲花地狱，有情身上的疱裂成四瓣莲花，因此称为裂如青莲花地狱。

第七个是裂如红莲花地狱，有情身上的疱冻裂成八瓣莲花，因此称为裂如红莲花地狱。

第八个是裂如大莲花地狱，有情身上的疱裂成十六瓣、二十瓣、三十二瓣、无数瓣，乃至身体完全裂开，因此称为裂如大莲花地狱。

“炽燃利喙含生食，乃至业尽方离苦。”他们冻裂的伤口中，有许多炽燃铁嘴的含生在不断啄食着，乃至业力穷尽方能离开这种痛苦。

佛经当中有一个公案，瞿伽离因为受提婆达多的影响，对舍利子和目犍连进行诽谤。有一次舍利子和目犍连行至某城，晚上住在一个房子里面，他们根本没有发现里面有一个女人。第二天，他们出来的时候，瞿伽离就对他们公开大肆诽谤。

佛陀呵斥了三次，让他不要诽谤二位尊者，但他就是不听。因为诽谤圣者，他浑身起了各种各样的疱，刚开始像芥子大小，后来慢慢长大，像豆子、枣子……西瓜，最后就死去了，并立即堕入寒地狱。而且他的舌头特别大，有五百个犁在上面耕地，他就这样感受无量无边的痛苦[77]。

[77] 《别译杂阿含经》：尔时，世尊告诸比丘：“二十佉利胡麻得波罗捺，满溢一车，有长寿人，足满百年取其一粒，如是胡麻一切都尽，此阿浮陀地狱所得寿命，犹故未尽。此二十阿浮陀抵，成一尼罗浮陀。二十尼

- **说话要负责任**

现在世间也有很多人身患绝症，有些病人全身起疱、糜烂，用任何药、任何方法都治不好。其实，这是前世诽谤圣者等恶业的果报。也有一些是即生造恶业的果报成熟，导致全身像寒地狱众生一样糜烂。

所以有些特别可怕的疑难杂症，在任何医院、由任何医生用任何药都无法治愈，很可能就是前世诽谤圣者的结果。现在，不管网上还是现实中，经常有人诽谤他人。有些是有因诽谤，有些是无因诽谤，这在佛教里面是最可怕的。

无论出家人还是在家人，在一些团体中说话一定要负责任。刚才瞿伽离的公案中，佛陀说二位尊者根本不可能有不如法的行为，但瞿伽离还是一直有声有色地到处讲，而且还强调说“我亲眼看见”。现在有些人诽谤他人时也用“我亲眼看见”“我亲耳听见”“我亲自感受到”等字眼，这样别人就会信以为真。其实这种行为特别可怕。

有些世间团体发表一些言论时，也特别喜欢添枝加叶、无中生有。我们佛学院也经常受到诽谤，说我们佛学院组织什么什么了。

同样，在佛教团体中，有些人说话也非常不负责任，经常对大德、道友等进行诽谤。我看到很多人，上半生肆无忌惮地到处诽谤，下半生就全身糜烂了；

罗浮陀抵，一呵吒吒。二十呵吒吒抵，一睺睺。二十睺睺抵，一莲华地狱。二十莲华地狱抵，一大莲华地狱。瞿迦梨比丘以谤舍利弗、目连故，堕是大莲华地狱中。”佛告诸比丘：“被烧燋柱，尚不应谤，况情识类。”

到了下一世，就要真正感受地狱的痛苦。因果绝对是不虚的。

所以，我们对自己说的话一定要负责任，不要随便乱说。否则，也许仅仅因为一句话，就要在无量无边的时日中感受痛苦。

我每次想起瞿伽离的公案就感到害怕，这是个非常典型的公案。现在有些佛教徒不好好闻思，经常讲是非；而好好闻思的人，除了修行就没有什么可谈的。

我希望，今天在网上和现场听课的人，除了管理上的必要，交谈时尽量不要说是非。尤其作为佛教徒，应该经常用正知正念观察自己的身语意，如果连一般世间有智慧的人都不如，那还修什么行，难道修地狱的因吗？所以大家一定要注意，否则堕入这样的地狱也是非常可怕的。

戊二、宣说彼等寿量：

革萨拉斗二百倍，装满芝麻容器中，

百年取一粒至尽，起疱狱寿余廿倍。

这里讲寒地狱的受苦时间。“革萨拉”是印度的一个城市，“斗”是称量单位。在相当于“革萨拉斗”两百倍的容器中装满芝麻，两百年取一粒，当所有的芝麻取尽时，起疱地狱众生的寿量才耗尽。八寒地狱中，从起疱地狱开始，其余七个地狱众生的寿量、痛苦呈二十倍逐渐递增。

丁三、摆脱地狱痛苦之教言：

为离一切地狱界，诸具心者当精进。

为了离开上述八寒地狱、八热地狱、近边地狱、孤独地狱，具有心识和智慧的人要对自己负责，应该精进修法，不要懈怠懒惰。

大圆满的修行当中，前面是人身难得、寿命无常、轮回过患……尤其是轮回过患中，地狱的过患是很重要的。不怕地狱的人确实会造业的，他根本没有资格听密法。所以外加行没有修完的人，一般不让听密法也是有原因的。现在有些西方人自认为已经证悟了大圆满，但却不承认地狱，也不知道这是哪一个宗教的证悟。

所以还是希望大家好好地学。龙猛菩萨在《亲友书》中讲过：即便见到地狱的图画，听到地狱的教言，想起地狱的景象，或看到地狱的造形等，都感到非常恐怖，更何况亲自到地狱里面感受痛苦[78]？有时听到监狱的痛苦，或从电影、电视中看到一些监狱的状况时也感到非常害怕，那么地狱的恐怖就更不用说了。因此，作为修行人，应该承认地狱、相信地狱。

和其他宗教相比，佛教里对地狱的描述非常细致。我也遇到过很多基督教徒，跟他们探讨的时候，他们或许是不喜欢随便说，总之没有特别详细地说明。而佛教当中，对转生地狱之因、如何忏悔地狱之业、从地狱解脱的情形都讲得比较清楚。

---

[78] 《亲友书》：“即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果。”

虽然这是非常简单的共同加行法门，但学习之后，大家心里应该有所改变。作为佛教徒，一定要相信地狱，否则行为就会出差错。

尽管你自认为，我是修密法、修禅宗、修净土宗的，我想要往生西方极乐世界——虽然愿望很好，但行为上天天都造地狱的因的话，有没有希望往生啊？阿弥陀佛会不会特意给你开绿灯、打包票说：“同意，你直接来，不用受任何地狱痛苦。如果阎罗卒来抓你，我就告诉他，你就是我的化身！”果真如此的话也可以，但这确实有点难。所以，我们还是应该一步一步脚踏实地地走。

第十四课

今天继续讲轮回的痛苦，每个人对此应有坚定的信心，这很重要。对于地狱、饿鬼的痛苦，很多人不一定能马上感受到。尤其现在的世间人，受到的教育跟真正的佛教徒有一定差别。有些真正的佛教徒从小就熏习在佛教和修行的环境当中——他来到这个世界的时候，整个环境里的人们的价值观、人生观都是"善有善报、恶有恶报"，也都承认六道轮回。

- 修行需要深入

在这种情况下，作为修行人就要特别对三恶趣的痛苦再三思维。在思维过程中，有些人可能在道理上是明白的，但从来也感受不到饿鬼的痛苦，这说明修行还没有到位。不仅仅是饿鬼的痛苦，实际上修任何一个法，都一定要深入下去，这很重要。

比如前两天讲到地狱痛苦的时候，大家就可以反反复复观察一下，你对地狱痛苦的认知如何？你自己有没有真正造过堕地狱的因？如果转生地狱会有什么感受？这几天全国很多地方降温，每个人都觉得很冷，一直加很多衣服，但人间这种寒冷的痛苦能否跟寒地狱的寒冷相比？夏天的天气特别热，但这种炎热的痛苦跟热地狱的痛苦相比又如何？还有近边地狱、孤独地狱的痛苦，都很有必要好好地思考。

理论上这些都很简单，藏传佛教的很多引导文当中讲六道轮回的时候，都是依次讲地狱、饿鬼、旁生的痛苦。有些“老修行人”可能都司空见惯了。但实际上，我们每听一次，都一定要反反复复地去思考。如果思考得非常深入，那很多修行的境界就非常容易生起来。

大家都知道，我们修行的根本就是出离心。但是现在世间上的很多人都没有出离心。我前段时间到一些国家的时候也讲了，像美国和中国台湾、香港、大陆等很多地方，虽然佛教徒比较多，但如果从发心上观察，大多数都是求福报的，真正了知、相信三恶趣、六道轮回，并想从中获得解脱的人确实为数不多。

- 闻思需要广泛

所以，我们要学佛的话，就一定要学习真正的佛法。现在很多人办个皈依证，挂着佛教徒的名，但既不学习也不修行，别人问起来就说自己是佛教徒，但实际上连一部论典都没有学习过。

我那天去一个学校时，遇到了一些傲慢心比较强的人，感受非常深。我说：“作为一个佛教徒，至少也应该学完五十部论典。”因为即使一个世间人，为了掌握某一门专业也学过很多知识，而我们佛教徒不能看了一两本书就满足了。有些人说，“我看过《入行论》”、“我看过某某书”、“我依止过一位上师，在那里皈依过”……以为这样就可以了，其实这叫做自欺欺人。

作为佛教徒，希望大家不要对自己的学问产生厌足，认为学了几部论典就可以了。我看过一些前辈高僧大德的传记，他们在求学过程中所得到的法，光是法本的名称都记了一大函（一本书）。你们想想，从皈依的那天起到现在，自己得过多少论典？也许不用两只手，一只手就可以数过来了："一二三四，我这辈子学过四部论典！"然后就很傲慢。这样可能不太好，学四部论典没什么可傲慢的，一个世间学者只学四部论典也是远远不够的。

藏传佛教的学修体系非常完备，它涵括五部大论和密宗修行次第，所以作为修学者，学习佛法的范围应该扩大。我昨天跟学院的堪布、堪姆们说："如果一辈子仅学五部大论中的某一门，比如从皈依开始就一直学因明，直到离开人间的前一刹那还处在因明的遣余当中，那可能是不行的。还是要学完戒律、中观等五部大论，并且按照佛教引导的修行方法实地修持。同时，我们也很有必要将佛教的观点跟现代科学相结合。"

我最近看到学院很多道友的闻思修行很不错，有些人是发心跟闻思兼行，有些单单是闻思。今天在网上听课的人很多都是在家居士，希望大家一定要提高佛教水平。否则光是很盲目地到处拜师、供养，做一些形式上的事，而没有真正的学习和基础的出离心；或者每天跟着上师跑，到处跑寺院，跑来跑去最后什么都没有得到，这样都不是很好的。当然，精力、身体都比较不错的话也可以跑，跑到喜马拉雅山、五台山，东南西北到处跑都可以，但"跑"

不是很重要的。

华智仁波切也引用阿底峡尊者的话说：作为修行人到处去旅游、去看不是很重要的，更重要的是，一辈子要以学习、修行为主，这样的修行人才是真正的佛教徒[79]。所以，无论是在家人还是出家人都应该清楚这一点。

丙二（饿鬼之苦）分三：一、住界饿鬼；二、空游饿鬼；三、劝勉不贪三有勤修正法。

丁一、住界饿鬼：

饿鬼住界与空游，身大腹宽手足微，

口如针眼喉腔细，不得饮食饥渴逼。

见花药树等即枯，境不悦意食呕物，

虽见饮食亦被护；内障腹部燃烧火，

口中喷火冒浓烟；共障饿鬼极贫穷，

恐怖受害无依怙，痛苦逼迫处惨境。

“饿鬼住界与空游，身大腹宽手足微，口如针眼喉腔细，不得饮食饥渴逼。”这是就总的饿鬼来讲的。大家都知道，饿鬼是三恶趣之一，他因为前世吝啬、嫉妒、诽谤别人等不同恶业，即生直接转入饿鬼道当中。从总体上看，饿鬼分为住界饿鬼和空游饿鬼。但不管哪一种，大多数饿鬼的身体和腹部都非常庞大，而手脚却非常细小，口如针眼一般，喉腔也极其细微。

[79] 《大圆满前行》：此外尊者也曾说过：“如今五浊之恶世……非为到处游逛时，乃为安住一处时。”

他一般得不到任何饮食，喝的也得不到，吃的也得不到，饱受饥渴的逼迫。像我们人的话，如果七八天什么饮食都得不到，最后会饿死或渴死；但是饿鬼因为特殊的业力，在很多年中都不会死。

有些经典当中讲，饿鬼在十二年中连水的名称也没有得到，但是他没有干渴而死；有些经典中说，饿鬼在五百年中没有得到任何食物，但他还是一直勉强活着。

我们谈起这些饿鬼的时候，有些人可能会想："世界上到底有没有饿鬼？如果有，真的是很可怕啊！"我以前也这样想过。讲到旁生界的某些旁生时，我也想："到底有没有这些旁生？"尤其是我以前没有去过"海底世界"和海洋周边地带的时候，一听到一些海洋动物的描述，就会产生怀疑。但后来去了那些地方才发现，原来大海里面确实有这样的旁生。从某个角度来讲，通过推理可知，饿鬼世界中也的确会有这么多饿鬼感受痛苦。

这里讲到，饿鬼一般得不到饮食，即使得到了，也会发生下面所讲的各种情况。住界饿鬼分为外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼（或称共障饿鬼）。

"见花药树等即枯，境不悦意食呕物，虽见饮食亦被护；"这是讲外障饿鬼。

"内障腹部燃烧火，口中喷火冒浓烟；"这是讲内障饿鬼。

"共障饿鬼极贫穷，恐怖受害无依怙，痛苦逼迫处惨境。"这是讲共障饿鬼。

听说我们学院有些人背诵了前三品颂词，还是挺好的。《心性休息》大概讲到这个月底会告一段落，最后一堂课我可以给你们一个机会做法供养。到时候我希望网上的道友们也看看，你们一起学的，你们能不能一起背诵？如果不能背有啥感觉？以前学院的道友背过《心性休息》的全部颂词，背完虽然会忘，但第二次背就特别容易，这是我年轻时候的经验。

“见花药树等即枯，境不悦意食呕物，虽见饮食亦被护；”外障饿鬼的身体状况都差不多，但也有一些不同的业感。有些外障饿鬼见到很远的地方有郁郁葱葱的花和药树等，但到了跟前就全都干枯了；有时看到非常悦意的外境和食物等，但到了那里就全变成了呕吐物，以及肮脏的、恶劣的东西等。有些外障饿鬼见到饮食，很想得到，却被各种各样的狱卒保护着，根本得不到。总之，外障饿鬼具有外在世界的障碍。

- **人间与饿鬼世界**

人间虽然不是真正的饿鬼界，但是战争出现的地方和一些贫民区也跟饿鬼界差不多。去年，我去了柬埔寨一些特别贫困的地方，那里的人每天住在船上。他们特别饥饿，每次来了一个旅客都拼命去抢。看到他们，我心里自然而然浮现出饿鬼的形象。

我们在很多视频和照片中也会看到，非洲一些地区有很多孩子都快饿死了，实在没办法就到河滩上去吃泥巴和粪便。我听以前去过埃及等国家的人说，那里的有些孩子也特别饥饿，经常到粪坑里去

吃一些特别肮脏的东西，看到他们，有时都分不清楚是粪虫还是人，特别可怕。

最近中东战事不断，有些难民在流浪的过程中，也感受到一些饿鬼的痛苦。我想起原来看过的特蕾莎修女的传记，其中说，每当她在街上遇到特别饥饿的乞丐、妇女、孩童后，就带他们回去沐浴、提供一些食物。那些饥饿的人根本就是饥不择食，只要看到食物就抢着吃。

其实饥饿是最麻烦的。可能很多人都没有感受过饥饿，人在饥饿的时候，真的其他什么事都顾不上了。我以前有一次感受到了饥饿的痛苦，后来吃到一点东西就感觉特别香。虽然那不是饿鬼的痛苦，但确实很饿。

我听说关在看守所里面的很多人，以前自认为非常坚强，但在好几天不吃不喝的情况下，如果有人对他说："你要是不说，还让你饿着；要是说的话，就给你东西吃。"然后特意拿来一些食品、饮料。这时他实在忍不住，就全部讲出来了。

总之，人间也有跟饿鬼界相似的饥饿情况。通过这样推断，应该可以相信，佛陀以真实语宣说的饿鬼世界的确存在。

- **转生饿鬼之因**

虽然不同佛经中所说的饿鬼之苦都不相同，但转生饿鬼大多是因为吝啬。《瑜伽师地论》中说，转生饿鬼的主因是悭吝，不愿意上供下施，自己也舍不得吃、舍不得穿。现在有些人一辈子当中，连

一顿好饭也舍不得吃，但越舍不得就越穷，有些人还算比较大方。

《正法念处经》中说，嫉妒心也是转生饿鬼之因，很多女人嫉妒心比较强，所以堕入饿鬼界的众生中女人占多数[80]。佛经里之所以这样讲，可能是比较而言的，其实男人也有嫉妒，但也许敏感度方面稍微有点不同。不管怎样，如果自己的嫉妒心真的比较强，还是需要忏悔的。

有些人说："我不愿意闻思这些，'轮回的痛苦'我都听过了。"但你可能只是大概地听过，没有真正思维过，比如自己将来到底会不会堕入饿鬼界，你也没有思维过。因此，闻思很重要，这会让你知道今生如何取舍。

更重要的是，如果在平时生活中，把出家人等比喻为饿鬼，那么这也是非常可怕的转生饿鬼之因。记得在《根本说一切有部毗奈耶药事》中有这样一个公案。有一次，佛陀到河边去，看到五百饿鬼在感受饥饿的痛苦。他们看到佛陀，就请求赐予饮食。佛陀让目犍连带他们到河边喝水。虽然他们本来就住在河边，但因为业力遮障，根本看不到河水，即使看到也全部变成了火焰，无法饮用。

当目犍连尊者带着五百饿鬼到河边喝水的时候，他们因为喉咙特别细，像针眼一般，根本喝不进去。后来佛陀慈悲地用神变将其喉咙扩大了，于是他们就拼命地喝水，最后全部肚子暴裂而死，死后转生

---

[80] 《正法念处经》："女人多生饿鬼道中。何以故？女人之性，心多妒嫉。丈夫未随，便起妒意。以是因缘，女人多生饿鬼道中。"

到了天界。这实际上也是佛陀度化他们的因缘成熟了。

后来佛陀宣说了这五百饿鬼的因缘。很早以前，在迦叶佛出世的时候，他们是其教法下的五百个男居士。有一次看到很多出家人到城里去化缘，他们就生起邪见，并恶语诽谤说："这些人像饿鬼一样，经常去化缘……"以此恶业，他们在五百世当中转生饿鬼。

但因为他们当时受了居士戒，所以他们的业是白业和黑业都有的杂业。佛陀说："他们因为当时造的恶业而转生饿鬼，因为造善业而在我的教法下都获得了善趣的果位。而且，因为他们见到了佛陀的尊颜，在不久的将来也会获得圣果。"这也是因果不虚的一个案例。

平时生活当中，有些居士也可能会有类似的情况。比如有些居士在释迦牟尼佛的教法下，一方面受三皈五戒、守持清净戒律，另一方面也经常诽谤别人、生嫉妒心，因特别吝啬而不愿上供下施等等，实际上这也是在不断地造饿鬼之因。

因此如果不知取舍，就会非常危险。恐怕很多人觉得："我也是居士，但我和他们不一样，我哪有那么严重？"到底有没有那么严重呢？不要说我们，甚至连菩萨也不一定知道，只有佛陀才知道。因为这样的因缘关系非常复杂，所以我们凡夫人应该以教量为依据来诚信佛陀的金刚语，这才是非常明智的做法。

以上讲了三种外障饿鬼，他们都有不同的感受。下面讲内障饿鬼。

“内障腹部燃烧火，口中喷火冒浓烟；”内障饿鬼得到的饮食，吃完后马上在身体里变成火焰，又从口中喷出，浓烟滚滚的。他们当下就会死亡，死后又以恶业感召而复活，凡是所吃的食物都马上变成火焰……

有些人虽然饿鬼的业力没有现前，吃的东西也没有变成火焰，但什么都不能消化，胃也不好，肠也不好，到医院也检查不出来。这可能是与饿鬼业感相似的一些疾病吧。我非常相信这是自己的业力现前。

这些业，有时通过忏悔也能忏净，但有些比较严重的就不一定了。尤其现在人特别爱杀生，比如市场上有些人杀泥鳅，把整个内脏全部刮下来，我一看都觉得非常可怕：“这将来会有什么样的果报啊！”所以，众生身上现在感受的各种痛苦也是有不同的因缘。

“共障饿鬼极贫穷，恐怖受害无依怙，痛苦逼迫处惨境。”还有一种是共障饿鬼。在外障饿鬼和内障饿鬼所感受痛苦的基础上，还被许多痛苦所逼迫，比如极其贫穷、非常丑陋、感到恐慌、受到侵害、无依无靠，处于十分悲惨的境地。

《前行》中将其称为特障饿鬼，他的身体特别大，无数小饿鬼集聚在他身上啖食着他，就像旁生界的有些众生被身上的小虫吃着一样。除此之外，他还

有各种不定的痛苦。

有些人可能对饿鬼之苦有一种强烈的感受——但愿自己不要变成饿鬼，否则将无法忍受。人间的饥饿、贫穷、疾病、寒冷都非常难以忍受了，那三恶趣的痛苦就更无法比喻和衡量了。

以上讲了三种住界饿鬼，下面讲空游饿鬼。

丁二、空游饿鬼：

空游饿鬼诸鬼魔，罗刹药叉鬼王等，

业力神变无碍行，常造种种损害事，

散播疾病夺色泽，断除他人之寿命。

人间一月彼一日，饿鬼自寿五百年，

人间年数一万五，阎罗世界受痛苦。

"空游饿鬼诸鬼魔，罗刹药叉鬼王等，" 空游饿鬼实际上是世间的各种妖魔鬼怪。厉鬼、独角鬼、魔王、罗刹、夜叉、鬼王等，这些都属于饿鬼界众生，在阎罗世界和人间都有，而且感受着各种痛苦。

无神论者认为没有鬼、没有神，但这只是一种说法而已。我遇到过很多无神论者，他们自己也受到过各种魔鬼的干扰，所以也不得不信，比如晚上做噩梦，以及生活中遭到非人、鬼神的各种意外侵害。

其实，除了人和动物的世界以外，的确有饿鬼界存在。在我们身边，经常有特别奇怪的现象出现，这些都是饿鬼众生的影响。

"业力神变无碍行，常造种种损害事，散播疾病夺色泽，

断除他人之寿命。”他们以业力和神变力，可以毫无阻碍地穿行山岩。他们常常会造恶业，因为他们的“工作”就是损害所遇到的旁生、人类等众生，他们还在世间散播各种疾病，夺取该病人的色泽，断除他人的寿命。

生物学、医学、佛学对疾病都有不同说法，而佛学确实说了很多我们看不见的道理。以前发生的非典，现在新出现的癌症，以及世界范围内各种各样的传染病、瘟疫病等，其实是因为鬼神对人类的某个共同行为不满而去损害，或者是因为与某个人有前世的业缘而去报复等等，有各种各样的因缘。

在这种因缘情况下，空游饿鬼有时会夺人的光泽，有时会给世间带来各种疾病等，这些现象非常多。有些饿鬼非常厉害，甚至经常夺别人的命，让他自杀、跳楼……现在世界上有很多人得自闭症，特别不愿意跟人交往，这也是空游饿鬼造成的危害。对此，世间医学和科学有各自的说法，但我们的确可以看出来，这些人的心已经被妖魔鬼怪或饿鬼束缚住了，的确非常麻烦。

- **利益饿鬼众生的方法**

如果想要这些饿鬼不造疾病和违缘，可以按照佛教的方法来念诵一些咒语和仪轨，这也是非常好的。以前我讲过，汉地的佛教念诵里面也有这些。

藏传佛教的《闻解脱》中有个公案[81]。佛陀在世的时候，有一次阿难在坐禅，此时出现一个饿鬼告

[81] 此公案在《佛说救面然饿鬼陀罗尼神咒经》中亦有。

诉他：“你现在只有三天的寿命，很快就死了，而且死后会变成饿鬼。”当时阿难觉得，自己那么快就要死了，而且还要变成饿鬼，非常害怕。于是，他的第一个反应就是问他：“那有没有办法让我暂时不死、不堕饿鬼？”那个饿鬼说：“有，你在三天之内，对千百万俱胝的饿鬼布施最善妙的食物；对千百万俱胝的沙门、婆罗门、仙人等应供处进行供养。唯有这样上供下施才可以延长寿命，除此之外没有办法。”

阿难想，自己根本无力成办这么广大的上供下施，就越想越害怕，跑到佛陀面前大哭说：“有一个饿鬼说我快死了，而且要堕入饿鬼界，我怎么办啊？”佛陀告诉他：“这个我有办法，你不用伤心，我可以教你一个咒语和一些佛号，念诵这些能满足千百万俱胝恒河沙数的饿鬼，并供养无数仙人等应供处。”

然后佛陀就教他这个咒语“纳美萨瓦达塔嘎达阿哇洛格得 嗡桑巴局桑巴局吽”，汉地的蒙山施食、放焰口仪轨中也有，只是读音有点不同。居士等佛教徒都应该会念这个咒语，这叫变食真言。

汉传佛教在施食的时候，好像用一个小小的瓶子装水加一点米，念咒加持后倒在供台上。

藏传佛教中有烧施仪轨。施食的时候，先准备一点食物放在火里烧，再洒一点水。食物代表吃的，水代表饮料。先念七遍“嗡阿吽 纳美萨儿瓦达塔嘎达阿哇洛格得 嗡桑巴局桑巴局吽”（念“嗡啊吽”是加持水），每念一遍此咒便弹指迎请饿鬼等众生。

然后念一遍四位如来的名号“得银夏巴仁钦芒拉香擦洛，得银夏巴惹贼丹巴拉香擦洛，得银夏巴格绛利拉香擦洛，得银夏巴结巴坛加永色抓沃拉拉香擦洛”，即“南无多宝如来，南无妙色身如来，南无广博身如来，南无离怖畏如来”，用“多宝”来满足饿鬼众生的贫穷，用“妙色”来安慰饿鬼众生的丑陋，用“广博”扩展饿鬼细小的喉咙和四肢，以“离怖畏”让饿鬼众生远离痛苦和伤害。

再念麦彭仁波切造的《烟施魔祟部多仪轨·解脱诸恶缘》，念完仪轨再念“嗡啊吽……”和观音心咒，最后回向。以此可以遣除传染病等病魔的危害。

现在，汉传佛教的很多大德也经常到各个地方去烧烟烟，有些地方烧的烟太大了，别人以为发生了火灾。我听说上海几个居士跟一位法师在23层楼上面做烟供，冒烟冒得很厉害，消防队的十几辆车就在下面不断往上喷水。在藏地这样做比较方便，在汉地这样可能不是很方便。

我觉得汉传佛教的《蒙山》跟藏传佛教的烟施基本上是相同的，比较而言，可能汉传佛教的做法更方便一点——用一点米代表食物即可，因为做烟施不一定要烧很多食物。现在我们学院烧烟烟的时候也是把一大袋一大袋的食物堆成山一样，然后烧起来，其实不一定要这么多。如果真要以食物的数量来满足成千上万的饿鬼，那是很难的。应该是通过变食真言的咒语来加持少量食物，在火上烧出烟就可以。

汉传佛教的《蒙山施食仪轨》比较短，最开始

是在梁武帝时期，由志公和尚按照佛经编定的。到了宋朝，在四川蒙山开始有一些大德将其作为晚课。按这个仪轨施食可能更加方便一点。但不管哪种仪轨，不同的传承都有不同的加持和方法。

总的来讲，我们对这些饿鬼界的众生应该经常布施。尤其是现在的世界当中，人心非常浮躁，一会儿又出现战争，一会儿又出现地水火风的灾难，一会儿又出现各种新的疾病，比如“非典”、“禽流感”和最近全世界都特别害怕的“埃博拉病毒”等。其实，这些应该是因为非人和饿鬼对世人的行为不满而故意散播的传染病、瘟疫病等。

为了整个世界的平安、和平，一方面，我们可以做一些看得到的形式上的活动；另一方面，要从根本上解决问题的话，就像吃中药去除病根一样，要做一些佛事活动，利益我们眼睛看不到的众生。其实，全世界很多高僧大德祈祷世界和平的烟供等佛事都非常起作用。

我个人的话，以前每天都念麦彭仁波切的《火施仪轨》，但是好多年以来也中断了，因为事情比较多。以前除了自己的闻思以外没有很多事情，每天做火施的话，一方面自己闻思修行会比较顺利；另一方面，不管哪里肯定都有很多我们眼睛看不到的饿鬼，他们也是很可怜的，我们以咒语加持少量食品变成很多来布施给他们，这也是非常好的事情。以前是经常这样做的，但现在随着环境的变化、琐事的增多、年龄的增长、时光的流逝、天气的寒冷、感冒的加重……有些日常念诵会有一些停顿，但如

果根本的问题已经掌握的话，也不会有太大问题。

下次讲《大圆满心性休息》的时候，我们象征性地做一个火施，念一遍火施仪轨。你们也不要拿很多食物堆在那里。原来我们学院当中做火施的时候，每个人都买一大堆。其实并不是食物多少的问题。如果没有禅定，一万斤食物也布施不了多少饿鬼；如果有禅定的功夫，布施一碗食物也会让无数饿鬼马上得到。最关键的是，我们要有慈悲心、信心和传承。

当时释迦牟尼佛说，这个咒语（变食真言）是他很早以前在世间自在威德王如来前得到的传承，之后传授给了阿难。并说，念诵这样的咒语、佛号会获得长寿、恢复身体光泽、平复浮躁的情绪，因为这些也是一些非人和鬼魔制造的危害。有时候看起来好好的人，一下子就变得特别可怕，说话办事就像发疯了一样，这就是由于非人对他制造了危害。其实就像《入行论》里讲的一样，他自己也不太愿意这样狂躁，但有时非人、饿鬼对世间的危害确实非常大。

同时我们也要想到，这些饿鬼真的非常可怜。他们一辈子都不会做什么善事，每天都害一些众生，以恶行活在世间。

“人间一月彼一日，饿鬼自寿五百年，人间年数一万五，阎罗世界受痛苦。”人间的一个月是饿鬼界的一日，饿鬼自寿五百年，按照人间的年数来算，饿鬼要在一万五千年中感受阎罗世界（饿鬼世界）的痛苦，非常可怕。

其他有些经典中说，如果为了初生婴儿的营养和健康而杀害众生的话，也会转生到饿鬼界。现在，尤其在汉地极个别地方很盛行这种做法，我听说汉地南方有些人，产妇刚生下孩子后一百天内，每天都一定要吃一只鸡，不然对身体不好，对孩子也不好，有这种说法。这些孩子可能真的会因此而背负非常可怕的命债，父母也非常可怜。将来他们身上的精气、光泽、福德都会被这些恶业毁坏，因为世间最可怕的就是伤害其他众生的生命。

因此我想，我们学了佛之后，哪怕其他什么修行都没有，至少也不要亲自杀害众生，这也是一辈子最好的一个修行。如果你没有遇到佛法，可能一辈子会杀害无数众生。有些人说："我学佛也没有用，反正我的修行特别不好！"但即使修行不好，不亲自害众生的生命，对你个人来讲，就是最好的健康长寿的妙药，对其他众生来讲，也是大乘佛教最好的慈爱行为。

丁三、劝勉不贪三有勤修正法：

知此生厌苦性理，具智慧者为解脱，

弃离喜爱三有心，必定修持寂灭法。

不管是饿鬼众生还是地狱众生都非常的可怜，我们懂得了三有的痛苦本性后应当生起厌离心。具有智慧的人为了解脱会努力修行，不会耽著三界轮回，一定会修持断除轮回根本的无我空性的法门。

要断除轮回的根本一定要有无我的智慧。现在如果没有修行这样的法，将来就会不断转生人间、

地狱、饿鬼或旁生……就像瓶中的蜜蜂一样不断旋转，多么可怜！

因此，我们需要心静下来好好思维。其实只有人间才有思维法义的机缘。《佛说大乘庄严宝王经》中说，有一次观音菩萨去饿鬼世界，看见一些特别可怕的饿鬼而起大悲心，从手足指和毛孔当中降下很多甘露水，息灭了他们的痛苦。这些饿鬼获得饱足后才开始有能力思维法义。他们想，只有南赡部洲的人才有修行的机缘，才可以孝顺父母、修复佛塔、修八正道等善法……如此思维之后，很多饿鬼就得以解脱了。

所以，对于真正懂道理的人来说，人间确实是最好的修行之处。大家尽量不要造恶业，尽量要想到，人类的世界以外还有三恶趣，我们不修行的话也不可能不去的，因为有了因必然会产生果。因此有智慧的人会很努力地不贪著三有并修持寂灭法。

我们修行过程当中，要时时关心地狱和饿鬼界的可怜众生。我经常想，现在人间是很快乐的，即使天气稍微冷一点也不会冻死，饿一点也不会饿死，大多数人的生活还算可以。而饿鬼和地狱众生确实更可怜。我们如果经常给他们念经、超度、做佛事的话，他们也能减轻一些痛苦。

今天，网上和在座的道友一起以慈悲心念100遍观音心咒，以观世音菩萨的加持力来减轻饿鬼和地狱众生的痛苦。大家一定要想到，现在有无量无边的众生正在感受地狱、饿鬼的痛苦，我们这么多人齐心协力祈祷佛菩萨的话，他们一定会减轻痛苦

或得到超度。因为佛菩萨的加持不可思议，咒语的能力不可思议，我们清净善心的威力不可思议，法性和有法的缘起力也不可思议。具足了这些不可思议的因缘，无量众生一定会减轻痛苦或得到超度。大家一起念一下观音心咒：“嗡玛呢巴美吽……”

下面我念一下《火施仪轨》的传承。

第十五课

丙三（旁生之苦）分二：一、痛苦之理；二、劝勤修法。

丁一、痛苦之理：

海居旁生四洋中，互相啖食苦无量，

住于黑暗洲海处，畏食寒热饥渴恼。

前面讲了地狱和饿鬼的痛苦，现在讲第三个科判——旁生之苦。旁生的痛苦也是无量无边的。我们在身边也经常看得到各种动物。它们有些是因为人类的加害而感受痛苦，有些是因为自身业力现前，转生为特别愚笨无知的生命而感受痛苦。

大体而言，旁生有两种，一是居住在海洋中的旁生，二是居住在空中和陆地上（人间）的动物。

"海居旁生四洋中，"住在海洋当中的动物叫"海居旁生"。"四大洋"，我们现在可以说是印度洋、北冰洋、大西洋和太平洋。地球表面的百分之七十一全是海洋，所以大海真的非常广阔。根登群培曾说，他乘船到印度去的时候，感觉自己像一只小虫落在了叶子上，又被扔到了大海中。其实感觉更为明显的是，在十几个小时的飞机行程中，即使睡了好几个小时，醒来后还在海上飞，此时就会感觉到："大海是那么大，万一掉到海里可能谁也找不到！"所以，集聚在海洋里的旁生也确实是非常多的。

"互相啖食苦无量，住于黑暗洲海处，"这些动物有

大有小，有些是小的鱼类吃大的鱼类，有些是大的鱼类吃小的鱼类，他们互相啖食着，感受无量无边的痛苦。有些是住在海岛之间的黑暗海域处，互相之间根本看不到。而且由于海水在不断地运动，它们的居所也不固定。

“畏食寒热饥渴恼。”它们经常害怕被吃掉，有恐惧的痛苦。在火山爆发的附近海域的众生，会有特别炽热的痛苦。在北冰洋一带的众生可能被冻僵，有寒冷的痛苦。有些众生在海洋中实在找不到食物，有饥饿的痛苦。还有一些在岛屿当中或在海里的众生会感受干涸的痛苦——按理来讲，水里不应该有干涸，但众生的特殊业力现前时，也会有干涸的痛苦。不仅这些，它们还有许许多多的痛苦。

佛陀在《十二游经》中讲了旁生的类别：鱼类有六千四百种，鸟类有四千五百种，兽类有两千四百种。这部经典译于东晋。现在世间的说法是，有很多物种已经灭绝，但也有个别物种逐渐兴盛。

不管怎样，海居旁生的确非常痛苦。我们自己以前也转生过海洋动物。为什么有些运动员游泳特别好，就是因为他有这方面的习气（众笑）。当然，有些可能跟训练有关，但有些好像怎么训练也不行。所以，前世是不是海洋动物，就看他会不会游泳（众笑）。有些人从小就特别会游泳，不用人教，到了海里就开始漂，一看就是鱼类的“活佛”。

散居人间鸟兽等，猎人侵害各自损，

牛马驼驴山羊等，役使殴打苦无边，

因肉皮骨而遭杀，感受痛苦无边际。

“散居人间鸟兽等，猎人侵害各自损，”刚才讲的是海洋当中的动物，现在讲散居在山里、虚空当中或由人类家养的动物，它们有飞禽与走兽等不同类别。它们经常受到猎人、屠夫、恶人等的宰杀和侵害。还有，在它们内部，很多动物也会吃其他的动物，比如狼、豹子会吃獐子等。我们也能看到，猫和老鼠等动物之间存在天性敌对、杀害的业力。

“牛马驼驴山羊等，役使殴打苦无边，”另外，牛、马、骆驼、驴、山羊、绵羊等，大多数在一生中都被人们役使，期间屡遭毒打、刺血等，最后实在无法使用时就被宰杀，这种痛苦是无边无际的。

“因肉皮骨而遭杀，感受痛苦无边际。”也有很多动物因自身的肉、皮、骨头而遭杀，感受了无边无际的痛苦，但其中大多数是因为肉而遭杀的。现在单单一个肉厂所杀的动物就特别多。前两天我们放生羊，用八辆车运了大概五百多头。听说它们原来全是被一家羊肉餐厅包下的，所以仅一家店就要杀那么多羊。它们被放生后，在山里得以存活，放羊的人感叹说：“这些羊如果没有被放生，现在都已经死了。”

所以，人类周围的动物的确非常可怜。现在人类的科技和各种机器都很发达，原来只是有一些渔夫打鱼，现在却可以将大海里成千上万的鱼一次性打捞上来；以前一个人一次只能杀一只牛或羊，但现在却可以同时杀几百、几千只。

我们以前去过纽西兰——世界上羊最多的国家。一方面，那里的生活环境像天堂一样，非常令人羡慕。但另一方面，我具体了解了当地人的一些杀羊、吃羊的生活习惯后，就觉得他们非常可怜，特别造业。由此也可以想到，世界上的动物随时都遭受着非常恐怖的生命袭击。人类的战争很害怕，但人对动物发起的战争更加可怕，因为人类有科技、有武器，可以轻而易举地夺取动物的生命。

- **佛教徒应尽量吃素**

因此，我们经常跟大家强调吃素，还每年举行“百日放生”，慈诚罗珠堪布也已经提倡很多年了。这几年，很多佛教徒也在参与，其他大德、法师们也在举行放生活动。总之，放生是很好的，每个人尽量吃素也很重要。

过段时间就到年底了，大城市里的人过年和举办各种年终活动时，许多餐厅的生意又要火爆起来了。然而，人类的过年实际上是动物被处死刑的日子，非常可怕。我们作为佛教徒可能没有别的能力，但至少也要做到食物清净。不过，这并不是要求今天所有听课的人都必须吃素，因为每个人的情况不同。

我以前也说过，汉地有一个特别好的传统，就是佛教徒一般都吃素。但现在有一个不好的苗头，有些学藏传佛教的佛教徒，到了藏地以后，不但没有很好地学习闻思修行方面的珍贵窍诀，还在看到藏地寺院的个别人有吃肉的习惯后，学到了不太好的吃肉行为。

藏传佛教的个别上师在显现上实在无法断肉，可能是身体原因，我们也没有必要妄加评价。但现在大多数上师至少在显现上也是以吃素为主，这也是非常好的。

我听过一个藏族喇嘛的不太好的故事，给大家讲一下。有一个藏族喇嘛，经常去一个藏族人开的面馆，每次都用藏语跟老板娘说："给我一碗肉丝面，多加一点肉，我可以多给一点钱。"那个老板娘就每次都给他一碗面加两碗面的肉，他每次也都多付几块钱。

后来有一次，他带着汉地的几个居士去吃面，就用藏语跟老板娘说："今天我是吃素的啊，今天我是吃素的啊。"老板娘就知道了，他跟居士一起来是要吃素的。但后来他一个人来的时候，还是跟原来一样对老板娘说："给我一碗肉丝面。"所以，个别上师显现上会悄悄地吃肉面。

虽然这样说出来可能对个别人不是很好，但我今天也想提醒一下。提醒什么呢？虽然这种上师他自己想吃肉的习气没有断掉，但他至少在好好维护别人吃素的习惯，居士来的时候，他就在非常不愿意的情况下吃素面。这也是一种修行，也是一种苦行吧，非常好……（众笑）

很多道友去了藏地以后，学了各种各样的行为，我听到的事情也比较多。虽然个人的业力、爱好由自己负责，但佛教整体的形象和众生的生命的确非常重要，大家也要注意。

我们可以算一算，假如今天有一百、一千、一万或者十万个人要吃肉，那为此要杀掉多少生命？如果这些人今天都不吃肉，或者在一百天中不吃肉的话，那会有多少生命可以免遭杀戮的痛苦？对于这些，大家好好地思维一下。

大家可能经常看得到，动物被宰杀的过程都特别残忍。以前我写《悲惨世界》的时候，向很多人了解过，我自己也看到过一些特别残忍的场面，就在书里描述了这些。以前我去过杀牦牛的现场，特别可怕。那个屠夫拿着非常锋利的刀，先把牦牛的头砍断。头掉到地上，眼睛还一直转动着，还看着它的尸体。它的尸体在机器上被剥皮、肢解，有些部位还在颤动，可不到几分钟，已经被切成一块一块的肉了。这些杀场上的情景真的特别可怕。

每一个动物在死的时候都有许多怨气、痛苦，包括它身上的疾病，全部都在我们吃的肉类里面。我们作为大乘佛教徒，提倡吃素并非出于个人目的，而是为了保护众生的生命，也是为了维护大家自身的健康，从这两个层面来讲，我们有必要提倡素食。

下面讲动物当中的龙类：

诸龙苦乐日夜半，午前午后乐变苦，

有处降下热沙雨，有者无友孤贫逼，

共愚畏惧大鹏等，具有多种多样苦。

寿亦不定有一日，经说龙王等住劫。

所谓的龙，有些人认为是一种传说中的恐龙，

有些人认为是真实存在的。按照佛教的观点来讲，的确存在这种动物。但它们并非人类所能看到的。佛陀在世时，确实常有龙女、龙王现前。而且它变化多端，这一点与某些饿鬼众生相似。

在历史上，东方人认为龙是吉祥的象征，而西方人则认为龙是不吉祥的。虽然每个地方的传统和习俗都不相同，但不管怎样，如果人类没有很好地维护山、泉水、海洋等自然环境，龙类就会不高兴，并在世界上引发各种疾病和自然灾害。龙类在这方面确实有一定的力量。

现代科学的观点是“眼见为实”，并不重视很多看不见的神秘现象。拿西方医学来说，它有它的优势，比如通过仪器可以检查出人身上的许多疾病，但是它也有不足，就是对病源的有些方面没有研究，比如中医讲的疾病与心理，以及与外在世界的各种因缘，西医就根本没有涉及，只是治疗疾病本身而已。现代科学就像西方医学一样，只是以现量所见作为依据。虽然因明当中也以现量为主，但是除了现量以外还有比量和教量。

同样，世界上的众生，有些我们能看到，有些则看不到。像饿鬼众生，的确无法断定其不存在。因为，我们生病的时候往往会做噩梦，包括科学家在内，很多人有时会梦到自己的怨亲债主，有人在白天也可以看到很多非人……所以，我对佛陀所讲的所有众生的分类深信不疑，因为只有这样，对器世界和有情世界的描述才是完整、全面的。否则，只是将看得到的这一部分众生作为世界的全部，那

我们的思想就太狭隘了。因此应该知道，世界上还有一种众生叫做龙类。

龙的苦乐变化很快，就像有些人的心情会突然变化一样，一会儿开心，一会儿痛苦。我在想，有些人的心情变化快，是不是前世跟龙王有关系，或许他前世是龙子或龙女。一般来讲，人有情绪也是正常的，但情绪也不能变得太快了。有些人跟人说着说着，一句话点到了他的心，马上就呜呜哭起来，或者听到某一句话，马上又笑起来。只有具有他心通的人才知道，他到底为什么高兴或痛苦，一般人根本不知道。

尤其是城市里面，很多人的心很难维护。我看到有人吵架的时候，我故意去问原因，他说："我刚才说话的时候，他好像不高兴了。""为什么不高兴？""我也不知道。"所以，很多人在情绪上至少应该像一个人一样长期稳定才行。有些人在接触过程中，表面上看来都是人，但可能是龙王、龙女的转世吧，情绪变化特别快。

"诸龙苦乐日夜半，午前午后乐变苦，"诸龙从白天到晚上，从午前到午后，它们的快乐也会变成痛苦。人类中有些人也是时而开心，时而痛苦，他们的性格，可能与前世是龙类有关系。前段时间在美国，我们遇到一位专门研究前后世的专家，还问了他们有没有旁生、龙等转世为人的情况。

"有处降下热沙雨，有者无友孤贫逼，共患畏惧大鹏等，具有多种多样苦。"龙类居住的有些地方会降下热沙雨，

除此之外，龙类还有恶风作浪、大鹏袭击[82]的痛苦，这就是龙类的三大痛苦。有些龙类还无有友伴，孤独贫穷。我们一般认为龙是很富裕的，所以会形容富裕的人像龙王一样。但是龙类当中也有非常贫穷的，因为有些龙只负责保管财物，却无权享用。而龙类的共同痛苦即是愚痴和大鹏的侵袭等，此外还有无量痛苦。

转生旁生之因：有些是傲慢，像经常捕食其它动物的老虎、狼等；有些是嗔恨，比如经常杀害其它动物的狮子等；也有一些是愚痴，比如牛、羊、猪等；还有一些是吝啬，比如饿狗等；此外还有很多因嫉妒、邪见等而转生为动物的情况。

“寿亦不定有一日，经说龙王等住劫。”龙类的寿量是不定的。有些寿量是一日，有些是一瞬间，就像有些小虫的寿量一样。而龙王住世时间长达一中劫。有些毒蛇的寿命也很长，它特别痛苦，很想死但又死不掉。所以民间有些说法是，杀蛇没有过失，因为它想死。但这只是民间的说法，实际上肯定是有过失的。

丁二、劝勤修法：

思维此理欲解脱，旁生界者为利乐，

昼夜精进而修持，增上决定胜妙道。

[82] 《长阿含经》：“佛言：何故名为阿耨达？其义云何？此阎浮提所有龙王尽有三患：一者诸龙皆被热风热沙著身烧其皮肉，及烧骨髓，以为苦恼，唯阿耨达龙无有此患。二者举阎浮所有龙宫，恶风暴起吹其宫内失宝饰衣，龙身自现，以为苦恼，唯阿耨达龙王无如是患。三者举阎浮提所有龙王各在宫中娱乐时，金翅大鸟入宫搏撮，或始生方便欲取龙食，诸龙怖惧，常怀热恼，唯阿耨达龙无如是患。”

“思维此理欲解脱，旁生界者为利乐，”思维这些道理之后，只要想解脱旁生界的痛苦，就应该精进修行，获得利乐。旁生界非常痛苦，只要好好想想身边的动物就可以知道，大多数人有机会接触动物，即使没有机会接触，也应该能想得起。

《杂宝藏经》中有一个公案。祇夜多尊者是位非常了不起的修行者，已证得阿罗汉果位。有一次，来了两位求法者。他们看到尊者每天都思维生死的痛苦，就问：“上师，您为什么每天都对生死轮回的道理念念不忘？”尊者说：“我想起自己在轮回中的流转，就不得不这样思维。”两位比丘问：“可不可以讲给我们听听？”

尊者就讲了自己的前世。他说，我能清楚地想起自己做狗五百世的经历，在那五百世中只有两次吃饱过。一次是遇到一个酒醉的人，吐了满地秽物，它吃了那些呕吐物后肚子饱了。还有一次是，它看到农夫一家人，丈夫在田地里做农活，妻子在家里做饭，因为有事出去一会儿，它趁机跑到农夫家里偷吃东西。刚好那个装食物的容器口部很小，它把头伸到里面去吃，虽然吃饱了，但头却出不来了。这时主人回来了，看到它后特别生气，就把它的头砍断了。虽然那次吃饱了，但也送了性命。尊者把前世的经历告诉了两位求法者，他们听了之后获得了圣果。

- **动物也有感受**

我们在座的很多人，可能是受教育和成长环境

的影响，根本意识不到动物也是有感受的。现在人最可怕的是什么呢？就是把动物当作草一样的植物来对待，这是非常愚痴的行为。包括有些佛教徒，好像对杀生是无所谓的。我听说有些人已经皈依多年了，但是对打蚊子或去饭店里点杀一点都不在乎。这样的“大乘佛教徒”恐怕哪里都很难找到，因为大乘佛教的根本即是大慈大悲心，如果没有这种心，大乘佛法是无从谈起的。如果大乘佛法都谈不上，那密宗就更不用说了。

所以学习和修行佛法不能只是在口头上说，也不是用来炫耀的。现在包括一些明星在内，很多人认为学习佛法是一种象征和时髦，即使不信佛的人也为了追时髦在手里拿着一串念珠。

除了这些表面的行为外，我们更应该要反思一下，如果是自己被宰杀，会感受什么样的痛苦？其实世间所有的生命都跟人类完全一样，只不过动物非常的无力、脆弱、愚蠢……因此人类把它们抓到手后，穿它们的皮、吃它们的肉、用它们的骨骼……如果继续发扬这样残忍的行为和教育理念，人类最后会变成什么样？

有时我们也感觉得到，我们所学的知识中有关于如何杀生的，我们的行为也有直接危害众生生命的。对于这些，我们都要尽量控制或预防。如果实在无能为力，也要知道如何忏悔。

我们要意识到自己的无知，同时也要明白，如果没有断除这方面的恶行，自己将来就很可能变成同样可怜的动物，被别人宰杀。按照佛教的因果观

念，杀害一个动物，要在五百世当中向它偿还性命。比如说，我以什么样的行为杀了它，将来我自己也会变成这种动物，而它变成人也以这种行为杀我，就这样冤冤相报。这是一个自然规律。

“昼夜精进而修持，增上决定胜妙道。”思维这些道理之后，为了度化非常可怜的旁生，我们应该日日夜夜精进修持正法。修持什么样的正法呢？即增上生和决定胜的妙道。增上生即暂时的人天福报，决定胜即究竟的解脱——三种解脱果位。

- **佛教徒要精进**

我今天还要跟大家说一下，作为一个佛教徒特别要精进。现在许多佛教徒非常散乱，没有时间概念。尤其中国人在吃喝方面花的时间越来越多，这不太好。

这次我去国外一些学校的时候发现，很多西方人对吃穿都不太在意。就随便穿一件衣服，不一定非要穿什么品牌、名牌；吃的也很简单，不会花几个小时跟人一起吃火锅或去饭店吃饭。我看到有个学校，所有的教室从中午十二点开始，都在不断地轮流上课。一点钟上课、两点钟上课、三点钟上课，到晚上十二点之前，教室里面的人都在不断地换。这样做，一是为了节约时间，二是为了节约资源。

而中国的很多学校里，很多教室都是空的，中午十二点不会有人去上课。有些人说：“中午十二点和晚上六点不是吃饭的时间吗？晚上十一点不是睡觉的时间吗？”其实吃饭可以很简单的。我看到

他们吃一个汉堡，随便喝点咖啡就去上课了，吃饭时也拿着一本书在看。虽然他们是在世间法方面努力，但我们佛教徒还是应该觉得很惭愧。

尤其是，听说中国的一些年轻人，吃喝要花几个小时，化妆花几个小时，卸妆花几个小时，洗澡花几个小时，还要保养……该学的知识不学，该做的事情也不做，该修行的也不修行，每天都做一些无聊的、对身心有害的事来打发时间，我觉得没有什么意义。

很多人应该做一些对今生有意义的事，比如把世间一些非常好的知识，学得更加深入、细致、广泛。作为一个佛教徒，也可以把出世间法方面的中观、因明、密法等，学得更深、更广、更细、更高，可以不断地钻研。但是很多人每天就只是看一看手机，手机上又没有什么知识，就是传些信息而已，很无聊的。这样不要说解脱，连世间该做的事可能都做不了。这样不是很好的。

我希望佛教徒不要把时间都用在到茶馆里聊天上，也不要都耗在吃饭上：开车两个小时到餐厅，到了餐厅又要等两个小时，然后吃两个小时，回来又要两个小时，这样在大城市里，为了吃一顿饭，把一天的时间都混完了。还不如随便在哪里简单地吃一点，不吃是不行，但是吃饭也不应该花很多时间。大家应该把时间用在学习世间和出世间的知识上，用在佛教的修行上，这样的人生才是有意义的。

今天就讲到这里。

下面我们做一个烟供。大家要观想，通过咒语加持，把食物变成一切饿鬼界众生想要的食物。通过禅定力和咒语的能力，让世间众多非常可怜、饥饿的饿鬼和动物、非人等，甚至加害人类、危害世界和平、对个人修行制造违缘的众生，都各自得到不同的资具，获得自己需要的血肉以及身体、受用。我们很多修行人，要将自己的身体、受用、善根，以及一切的一切都回向、施予他们。通过这种方式来布施是很好的，大家一起念一下烧施仪轨，再用《普贤行愿品》作回向。

第十六课

前面已经讲了地狱、饿鬼、旁生三趣当中的痛苦，今天开始讲人类的痛苦。

丙四（人类之苦）分三：一、总说受八苦之理；二、别说八支分苦；三、劝诫为摆脱人间痛苦勤修正法。

丁一、总说受八苦之理：

人类亦无安乐时，悲伤苦恼烦乱等，

一苦未消一苦至，食用杂毒食变苦，

衣食行过患病等，生后痛苦为行苦，

即是三大根本苦，生老病死怨憎会，

爱别离与求不得，近取八分苦无量。

总的来讲，我们人类有很多痛苦，但最根本的是八大痛苦。如果对这些痛苦一一分析，每个人都会感觉到，人生中的苦是比较多的。宋朝文学家、词人辛弃疾也曾说过："叹人生、不如意事，十常八九。"如果将人生中的苦和乐分为十份，那么痛苦就占了八九份，而安乐只剩下一两份了。但有些人可能不这么认为，他们觉得，人生中明明有很多快乐，佛教却说人生是痛苦的，这种说法不符合事实。

前段时间，我在美国洛杉矶的南加州大学，他们让我讲"苦才是人生"。他们有些人可能有些怀疑：人生当中有苦也有乐，为什么说"苦才是人生"，而不说"乐才是人生"呢？我当时讲了人生的八种

痛苦，其实按照佛经来讲“苦才是人生”非常容易，但如果让我讲“乐才是人生”，我可能会胆战心惊，因为这需要很多包装。虽然生活暂时可以说是幸福、安乐、美好的——现在广告里把生活宣传得就像极乐世界一样，表面看起来特别快乐，但事实上并非如此。

我们说“人生是痛苦的”，并不是因为佛教特别消极，故意抹杀、掩盖人生当中本来无比快乐的一面，反而把苦的东西特意挖出来，不是这样的；而是人生的诸多痛苦，我们真的非常有必要去了解。

尤其是现在的年轻人，从小就经常看电影、电视、广告，但其中大多数内容对人生的赞美多一点，并没有直接描述苦的一面。当他们在真实生活中遇到苦的时候，就会发现理想和现实并不一致。他们原来认为：“人生应该很快乐，我以后要过美满的生活……”可真实的生活中，不管是有钱人没钱人、年轻人老年人，每个人都有很多痛苦。

我们可以很公正地分析一下人类之苦，也不用站在佛教的角度说：“因为我是佛教徒，所以一定要说苦才是人生的主要部分。”而是要站在非常合理、客观的角度，看看人生中是不是的确有很多痛苦。

“人类亦无安乐时，悲伤苦恼烦乱等，一苦未消一苦至，”人类比三恶趣是好一点，但也没有很多快乐，经常会有悲伤、苦恼、烦乱等痛苦，而且一个痛苦还没有消失，另一个痛苦就接踵而至。

俗话说“祸不单行”，也说明了人生有很多苦。

比如我先感冒了，然后又头痛，某件事又不顺利了。很多电影中也有这样的情节：家人出车祸，刚送医院就接到电话，说父母又晕过去了，把父母接到医院后，又收到被单位开除的通知等等。可见，人在一生当中，经常会同时感受很多痛苦，这就是所谓的“苦苦”——一个苦还没有消，另一个苦就出现了。

有时一个人需要承受很多身体和心灵上的痛苦：贫穷、疾病、寒冷，以及别人的侮辱和许许多多的担忧等。我有时会感叹：佛陀早在两千五百多年前，就如此细致地分析了人生中实际存在的问题，确实非常合理！

这以上讲了苦苦：一个苦还没有消之前就出现了另一个苦。

“食用杂毒食变苦，”有些人原本很快乐，却因为不注意，食用了有毒的食物；有些人正在愉快地工作，却得知以前的贪污东窗事发。所以，突然出现的一些事情，会让原本快乐的生活瞬间就充满痛苦。

就像米拉日巴家族的故事一样，当米拉日巴的伯父一家人正沉浸在快乐中时，突然发生了一件事情，就让生活有了翻天覆地的变化。现在世间当中出现变苦的例子也非常多，有些人本来在一起开开心心地吃饭，因为一句话没有说对，马上就打架了、杀人了。两个朋友本来在一起很开心，一句话好像没有对头，就马上成了冤家。听说有两个人到海边旅游，玩得特别开心，结果一个人掉进了海里，另一个人就很痛苦地回去了。类似的痛苦在生活中还有很多，这叫做变苦，在我们每个人身上都会经常

出现。

通过这样的学习，当我们在生活中遇到变苦的时候，即使不用理论来讲，反观自身也会明白：“噢，佛教中讲这叫变苦。”

“衣食行过患病等，生后痛苦为行苦，”有些行为暂时看不出是苦，比如穿衣、吃饭等行为，但它却种下了一颗祸患的种子，最后就变成了痛苦，这就是行苦。

那天我们在美国谈到转基因问题，他们对此也比较重视。美国那边的非转基因食品相对较少，而且价格昂贵。而转基因食物的危害，现在可能看不出来，但是很有可能再过几十年、几百年，会在后代人的身体中显发出来。

还有各种含防腐剂的食物，现在也看不出是否有危害。我今天监考的时候喝了饮料，有些法师说“不要喝”，但那是他们自己发的，所以我还是喝了（众笑）。我当时想：“现在喝的时候还是很好的，但这可能是行苦，过段时间我的身体会不会不好？但不管怎么样，现在还比较不错。”

所以，我们很多的饮食和行为都是行苦。有些人看起来过得很开心，但他们的行为有些违背因果，有些可能违反法律，所以他们可能会在来世或下半生感受痛苦。这些都是行为和饮食上的苦，叫做行苦——表面看起来好像很好，没有什么痛苦，实际却是后来产生痛苦的因。这在世间也非常多见。

“即是三大根本苦，”这就是人类的三大根本苦（苦

苦、变苦、行苦)，这三种苦实际上逼迫着三界一切众生，而人类更没有离开这三大痛苦。

“生老病死怨憎会，爱别离与求不得，近取八分苦无量。”在此基础上，还有生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得和近取五蕴苦，总共有八种苦，下面会具体讲述。

丁二（别说八支分苦）分八：一、生苦；二、老苦；三、病苦；四、死苦；五、怨憎会苦；六、爱别离苦；七、求不得苦；八、近取蕴苦。

下面分别讲这八种支分苦。首先讲生老病死之苦当中的生苦。人类虽经历生老病死，但可能很多人都不知道“生”是那么痛苦，大多数母亲和孩子经历“生”的时候都非常痛苦，但很多执迷不悟者受传统习惯的影响，都觉得那是非常快乐的。

戊一、生苦：

痴识风心明点聚，凝酪膜疱及血肉，

坚肉支节鱼龟形，经七七日渐成身。

母稍受累饥渴寒，热等亦觉苦无量，

需受黑暗狭畏臭，蜷曲难忍之痛苦。

“痴识风心明点聚，”最初，中阴身的意识趋入父母的白红明点之间。这在《佛为难陀说出家入胎经》中讲得比较清楚，你们可以参考一下，有义净法师和菩提流志等翻译的不同译本。经中说，刚开始难陀贪恋妻子，不愿意舍俗出家，后来即使出家了也

没有出离心，佛陀就带他到天界、地狱等处，给他宣讲了生老死病的痛苦，并着重讲了生苦、病苦和老苦，又详细讲了人出胎七日后所生的八万尸虫的名字。

现在医学界也非常惊讶，佛陀在那么早的时候就对入胎、住胎的整个过程描述得如此细致。所以，东西方医学界在进行胚胎等方面的研究时，都把这部经当作非常重要的参考书。

颂词中说，刚开始众生有个中阴身，这是一种心识，他在寻找后世时看到父母交媾的行为，就在风心聚合后进入了母胎。

“凝酪膜疱及血肉，坚肉支节鱼龟形，经七七日渐成身。”进入母胎后，最初的七天就像一滴水，看起来不是特别明显，这叫做凝酪；第二个七天，就像鼻涕一样的，整个身体还没有成形，这叫做膜疱；第三个七天叫血肉，形成拇指般很小的形体；第四个七天叫坚肉，形状有点像鸡蛋；第五个七天叫支节，就像莲花一样，稍微出现了一点头等不同部位的形状；第六个七天像鱼的形状，第七个七天像乌龟的形状。七七四十九天（一个多月）之后，人的身体就基本形成了。

我问过一些这方面的专科医生和老师，发现借助现代医学仪器和科学手段来观察、剖析的结果，与佛经所说住胎头四十九天的情形完全相合。

“母稍受累饥渴寒，热等亦觉苦无量，”人们可能会认为，孩子在胎中应该很快乐，因为他没有什么担

忧，也没有生活压力。但实际上，他还是很痛苦的。他在母胎中逐渐长大，身体被母亲的五脏六腑压迫着，母亲稍微感受一点劳累、饥渴、寒冷、酷热等时，他就会感受无量痛苦。就像《前行》中所讲：母亲吃得稍微多一点，他就像夹在山崖间一样痛苦；母亲喝了热的东西，就好像开水烫着他的身体一样；母亲受凉时，他就像感受寒地狱一般的痛苦[83]……所以住胎时也是有很多痛苦。

“需受黑暗狭畏臭，蜷曲难忍之痛苦。”而且胎中特别漆黑狭窄，让胎儿感到畏惧并且特别难受，虽然没有真正的臭气，但是也有一种令人特别难受的味道，而且胎儿的整个身体也无法展开，需要感受这些难忍的痛苦。有些道友听课的时候，一个小时都坐不住，不断把脚伸出去，又收回来，一直在锻炼他的膝盖。而在母胎当中，胎儿好几个月都是一种动作，肯定很痛苦，这是通过推理也能知道的。

这就是住胎最初七个七天所感受的痛苦。

七至廿六七日间，形成根肢汗毛等，

乃至三十六七日，体力增大且能动，

后束缚于骨穴中，业风所感倒头生，

险死苦如众合狱，生后接触如剥皮，

[83] 《前行引导文》：“当母亲吃热的饮食时，胎儿会像置身火里烧灼一样的痛苦；母亲食用凉的饮食又会给他带来浸在冷水中一样的痛苦；母亲睡觉之际，他感到如同被大山压着一样的痛苦；母亲饱足的时候，他又觉得像夹在山崖间一样痛苦；母亲饥饿的时候，他会有如堕入万丈深渊般的痛苦；母亲在行住活动的时候，他也觉得像被狂风席卷一样的痛苦。”

倘若为之作沐浴，则如宝剑刺肉瘤。

“七至廿六七日间，形成根肢汗毛等，”到了第二十六个七日的时候（住胎一百八十二天，六个多月），全身的汗毛、眼根、肢体等都形成了。

“乃至三十六七日，体力增大且能动，”到第三十六个七日之间，胎儿体力增长（二百五十二天，八个多月），而且能在母体内活动。一般胎儿在母胎中住九个月零十天，《阿难入胎经》中说是三十八个七日，即二百六十六天。现在，通过医学检查也能提前发现胎儿是否有残疾。

“后束缚于骨穴中，业风所感倒头生，”后来，胎儿以业风所感在母胎中头足颠倒，被夹在骨穴中间而降生。本来住胎时是头朝上，到了快降生时，凡夫人会变成头朝下，最后颠倒出世，而一些圣者则是无倒而出世，很多圣者的传记中都有相关记载。

“险死苦如众合狱，”此时如莲花生大士所说，母子两者都接近中阴身，非常痛苦[84]。胎儿也会感受众合地狱般的痛苦。

那天有些人说:“人生应该是快乐的。”我说:“如果人生是快乐的，那孩子降生时为什么不哈哈大笑呢？”我问过很多人，包括非洲、美洲等四大洲的人都问过，我说：“你们那里的孩子是不是哭着降生的？我们东方的孩子一般都是哭着来的。”结果没有一个人说他们的孩子是笑着来的。这说明人生是痛苦的，因为人来到世界的第一个声音就是哭。

---

[84] 《前行引导文》：莲花生大士曾经形象地说：“母子二人中阴迈半步，母除颌骨余骨皆分裂。”

如果人生是很快乐的，那第一个声音为什么是哭呢？应该是笑。

以前我看过一个片子叫《玄奘之路》。我当时想："这位大德的出生肯定与众不同！"可一开始播放，就听到他降生时"哇哇"的哭声——原来高僧大德来到这个世界的时候也是"哇哇"地哭。

也许高僧大德只是示现的，但不管怎么样，人生确实是痛苦的，这方面也有很多真实的证据。我们虽然想不起自己是如何来到这个世界的，但如果采访一些有经验的老年人，他们都会说人是痛哭而来的。

"生后接触如剥皮，倘若为之作沐浴，则如宝剑刺肉瘤。" 因为胎儿在母体内住胎时是以比较特殊的方式存活，所以刚来到这个世界的时候，接触任何东西都像被剥皮一样痛苦。为他沐浴时，他也感到像被宝剑割肉一样，特别痛苦。这也是人生痛苦的明显实例。

因此，当我们深深思维佛陀所讲的这些道理时，会发觉人生确实是痛苦的。人刚刚来到这个世界的时候就是痛苦的，后来在成长、读书、成家、立业的过程中也有非常多的痛苦，最后老的时候心里也很痛苦，死的时候也是很痛苦。这样一来，人生中的苦确实占大多数，这是毫不夸张、非常合理的。

如果很多人刚开始就知道这些，那么面对人生痛苦的时候就会非常容易，至少也不会选择自杀。为什么现在越来越多的年轻人得抑郁症甚至自杀？因为缺少正面的教育。如果学校、家庭、社会在教

育人的时候，有个很好的交代的话，就能预防这些情况的发生，因为人们也并不是很愚笨的。

但我们实际上受到的教育并不是这样，大多数都是“生活是很快乐的，感情是非常美好的，世界是多么地辉煌，我将来肯定是很快乐的”。比如很多学生们都盼着早点毕业，认为那时自己肯定很开心，但实际上也不是这样的。

所以，从根本上了解生老死病的痛苦，对认识人生真相会有非常大的帮助。比如人老的时候也没有什么好痛苦的，这是一个自然规律，你哭也没有用的。人生病时，再痛苦也要自己承受。同样，自己或他人死的时候也都没有必要痛苦。世间还有很多分离和不如意的事，这些都是人生中的真实情况。我们知道这些真实情况后，反而会有很多的勇气和机会。所以我觉得，佛教教育对现代社会的确非常重要。

戊二、老苦：

老苦极其难忍受，韶华逝去皆不悦，

不堪赞毁依手杖，食难消化体温失，

体力失故行动难，不至欲处关节变。

人老的时候也有很多痛苦。《佛本生传》中说，悉达多太子到城外看到老人时，就问车夫：“这是什么？”车夫说：“这是老年人。”太子说：“啊，我也会变成这样吗？”车夫回答说：“您也会变成这样的。”后来他就开始对此进行思考。

看起来这是一个非常简短的教言，但现在的很多年轻人平时根本不会想“我会老的”，当衰老的痛苦来临时突然间就会受不了。其实这没有什么，这就是我们在这个世界要经历的过程。

而且人老得也特别快。我们藏地的说法是：“人老得特别快，就像秋天的鲜花一样。”秋天的鲜花一经霜就没有了。所以，大家不要特别执著青春韶华，越执著老得越快。

“老苦极其难忍受，韶华逝去皆不悦，不堪赞毁依手杖，”衰老的痛苦非常难忍。当青春很快逝去的时候，很多人心里特别不高兴。当人老了以后，心很脆弱，忍耐力也特别弱，听到一点赞叹就特别开心，受到一点批评又特别痛苦，而且体力也很衰弱，走路都要拄着拐杖。刚才我看到一个老年人就想：很多年轻人现在还可以，但是人就是这样的，很快都会变得步履蹒跚。

“食难消化体温失，”人老了以后会没有食欲、消化不良，体温也失去了控制，一会儿冷，一会儿热。一般年轻人遇到冷热时还可以，不过，现在的年轻人对寒冷和酷热的忍耐力也很弱，冷的时候穿的衣服也特别多。

以前我们放牛的时候，很多年轻人算是比较坚强的。但现在藏地的牧民，不知是否跟食物有关，很多人的心也特别脆弱，很容易受打击；身体也很容易受伤，生一点疾病或者遇到一点事就不行了。本来老年人才有这样的特点，而年轻人应该坚强一点，能够抵抗寒冷和酷热，但现在不知道他们怎么

回事。

佛陀在《出曜经》中讲："老则形变，喻如故车"。人老了以后，就像古老的破车一样——今天拉肚子，明天头痛，后天感冒；走路也不行，说话也不行，什么都不行。这就是老年人的"成就相"。

"体力失故行动难，不至欲处关节变。"老年人由于体力丧失的缘故，走路也很困难，想去的地方都不能去。现在大城市里的电梯也有不好的地方，如果没有电梯直接爬楼梯的话，对膝关节也很好，但现在人很懒惰，经常乘电梯，其实这对身体很不利的。应该像以前一样修那种三四层的楼，这样人们就可以直接爬楼梯，锻炼一下关节了。

其实，很多人应该走路来听课或做一些体力劳动。现在人，包括一些佛教徒，不要稍微有一点条件就请侍者、保姆，自己除了吃和睡以外什么都不做，像小皇帝一样天天坐着，这样不是很好。应该是洗衣、做饭等所有事都自己做。其实自己勤快地劳动和经常活动比吃任何药都起作用，这是最好的锻炼身体的方法。所以只要时间允许，每个人都应该多运动，光是天天坐着的话会对身体是越来越不利的。

根失蔽眼不见色，声香味触皆不觉，

忆念不清痴沉眠，享用外境力微弱。

"根失蔽眼不见色，声香味触皆不觉，"人老了之后，眼根、耳根、鼻根等都丧失了力量——眼睛看不清色法，声香味触也都感觉不到。所以六根失去力量后，

就无法享用六境了。人年轻时，看到好看的或吃到好吃的会很开心；老了以后，好像对什么都没有感觉了。

我前段时间去美国，好像也是对什么都没有感觉。我以前去的时候，一会儿特别开心："我到了这么好的国家，很好啊！"一会儿看着地图又很伤心："这么遥远的地方，我什么时候才能回家啊！"但现在到了那里，好像也没啥感觉，已经迷迷糊糊的了。

所以，人老了跟年轻时真的有很大差别，因为六根都没有力量了，也就无法享用六境了。人在年轻时很多感受都非常强烈，一会儿特别快乐，开心得不得了，一会儿特别痛苦，又哭得不得了；但到老的时候，好像什么都没感觉，好吃的也就这样吃了，不好吃也就这样吃了。其实人生就是这样的，我现在也都是这样了。

"忆念不清痴沉眠，享用外境力微弱。"人老了的时候忆念也不清楚，像是得了老年痴呆症一样。睡眠也不正常，每天该睡的时候睡不着，不该睡的时候却总是睡着。而且享用外境的力量也非常薄弱。

老年人跟年轻人的兴趣完全不同。我们有时候看到年轻人还是比较羡慕的。比如夏天的时候，他们到了花园里面特别开心："哇，很好看啊！"于是马上拍照。而我们连照相机都不想拿，觉得这个照了有啥用啊，没啥意思啊……

以前我去印度的时候特别爱照相。有一次在印度鹿野苑，法王就批评过我："每次到一个地方就

拿着一个照相机，不好好发愿，干什么？”但是我现在出去的时候，看到照相机都不想摸了，看到他们拿着照相机都觉得很重啊，有什么用啊？

食等美味亦反感，寿逝畏死识紊乱，

如童脆弱无耐力，如油已尽灯速熄。

“食等美味亦反感，寿逝畏死识紊乱，如童脆弱无耐力，”很多老年人对食物的美味也感受不到了，而且都害怕自己会死，当寿命到了尽头的时候就会特别痛苦，连意识也不正常了。而且有些老年人就像孩童一样，特别容易生气。

我们经常也会说起来，“这个人本来很有智慧很有思想的，但是现在好像一句话都承受不了，马上就哭了”，“噢，他以前不是这样的，现在已经老糊涂了，不要跟他说什么了”。

但另一方面，也希望老年人不要说得太多了。有些老年人一直喋喋不休的，“嘟嘟嘟……”，我都提醒自己老的时候尽量少说话。还有些老年人经常说别人的过失，“这个不行，那个不行……”，旁边的人都开始烦了。但很多老人好像没办法控制自己的语言，心也很乱。所以我们现在看到老年人有哪些毛病，要提醒自己老的时候注意。

“如油已尽灯速熄。”老年人就像油已燃尽的灯一样，很快就会“熄灭”。但是《出曜经》中讲“法能除苦，宜以力学”，也就是说老年的很多痛苦可以通过佛法来断除，所以我们应该非常努力地学习佛法。

像一些修行人老了以后，内心很快乐，也不害怕死，自己每天都在念咒、念经、禅修……我越来越感觉到，无论是西方还是东方的老年人，如果没有学佛或者没有任何信仰的话，是非常可怜的，一直等待着死亡，内心也特别孤独、寂寞、伤心。

所以，有精神上的安慰和依托对每个人来说都非常重要。像藏地的老年人都是很开心、很慈祥的。除了非常严重的病人外，他们每天都是通过念观音心咒和用转经轮来度过剩下的短短时日。其实这应该是很快乐的。

在座的佛教徒到生命最后的时候，也许子女会帮助，也许不会，但不管怎样，人生都照样会过完的。在这种情况下，以修行和快乐的心态来度过此生是很重要的。

戊三、病苦：

病苦极为难堪忍，患者身体已改变，

内心悲伤意不悦，外境受用不称心，

疑虑丧命生忧愁，无法忍苦出呻吟。

"病苦极为难堪忍，患者身体已改变，"病苦也非常难忍。生病时，患者的身体就像飞禽被石头击中了一样，一点力气都没有[85]。

"内心悲伤意不悦，"病人的内心也非常悲伤、不快乐。他对任何食物也没有兴趣。以前脾气比较好

[85] 《前行引导文》："就算是精力充沛、容光焕发、神采奕奕、精明强干的壮年人，可是一旦不幸染上疾患，也会像被石头击中的鸟雀一样身衰力竭，无精打采，甚至卧床不起，身体稍作运动也很困难。"

的人，生病之后也会心烦意乱、容易发怒等，有很多不喜悦的情绪。

“外境受用不称心，”他对外境中的任何事物都感觉不称心，对什么也都没有兴趣了。人生病之后，好像整个世界都变得特别黑暗。

“疑虑丧命生忧愁，无法忍苦出呻吟。”而且有些人也非常害怕死亡，特别痛苦，经常发出哀嚎。

其实病苦不用别人讲，很多身体不太好的人自己就能感受得到。而且非常健康的人也很少，所以我们通过亲身感受也能知道病苦。佛陀在《增一阿含经》中讲，产生疾病有几种原因[86]：

第一是“不择饮食”，即对食物没有很好地选择、调整，饮食不规范。

第二是“不随时而食”，按理来讲，食物需要按时节来食用，但有些人并没有随顺春夏秋冬季节的规律。像我们这里，有些人把夏天的蔬菜冻起来，留到冬天吃，这也不一定符合人体的规律。

第三是“不亲近医药”，即不听医生的言教。

第四是“多忧喜嗔”，即经常有很多疑虑、担忧，喜欢生嗔恨心。一般容易生病的人爱生嗔恨心。汉地有种说法是：“他把父母气病了。”藏地好像没有这种说法，“怎么会生气就能得病？”但是佛经里面说，经常生嗔恨心确实会产生疾病。

[86] 《增壹阿含经》：“世尊告诸比丘。疾病之人成就五法。不得时差。恒在床褥。云何为五。于时。病人不择饮食。不随时而食。不亲近医药。多忧喜瞋。不起慈心向瞻病人。是谓。比丘。疾病之人成就此五法。不得时差。”

第五是“不起慈心”，即对别人不起慈爱心，心里一直有种怒气，这也是疾病的原因。

生病时祈祷药师佛非常重要。药师琉璃光佛曾在因地发了十二大愿，其中第六大愿和第七大愿[87]都是关于消除病苦的：人们生病时若称念其名号，祈祷、恭敬、忆念他，那么由地水火风四大不调或暂时的违缘而引起的疾病，依靠药师佛等诸佛菩萨的加持力就可以消除。同时，接受医疗也非常有必要。

不管怎么样，佛陀说人生当中的病苦是非常难忍的。这一点不用多说，我们到大医院里面一看，感觉好像世界上所有的人都在生病一样，都很痛苦，不同的科室当中都有不同的病人。

现在中国人看病难，很多人看不起病也比较痛苦。医生也很痛苦，面对那么多病人，恐怕再努力也很难支撑。而且我们现在的医疗制度也不是很完善。

澳大利亚、新西兰等国家在这方面确实非常不错。有一些病人基本上不需要自己出药费。而且每个家庭都有家庭医生，生病时先请家庭医生看，他能治疗的就治疗，不能治疗的会主动建议到医院就医。到了医院，也不可能因为病人没有钱而不给开刀，作为医生必须要救治病人。

[87] 《佛说药师如来本愿经》：“第六大愿：愿我来世得菩提时，若有众生，其身下劣，诸根不具，丑陋顽愚，聋盲跛躄，身挛背伛，白癞癫狂，若复有余种种身病，闻我名已，一切皆得，诸根具足，身分成满。

第七大愿：愿我来世得菩提时，若有众生，诸患逼切，无护无依，无有住处，远离一切资生医药，又无亲属，贫穷可愍，此人若得闻我名号，众患悉除，无诸痛恼，乃至究竟无上菩提。”

但实际上，即使生活在上述国家，即使那里的医疗制度再完善、医疗条件再好、医疗保险再全面，人们也离不开病苦，也特别可怜。

所以，佛陀宣说的四种痛苦当中的病苦，从我们每个人自身来看，也是非常容易了解的。

戊四、死苦：

死亡痛苦极剧烈，衣食语榻皆最终，

舍身命眷仆亲财，独自漂泊而生畏。

“死亡痛苦极剧烈，衣食语榻皆最终，”生老死病当中，死亡的痛苦也是很剧烈的。人们在临死之时，都是穿着此生最后的衣服，吃着最后的食物，说着最后的语言，睡着最后的床榻，居住在最后的地方……

我们每个人都认为现在的说话、吃饭、穿衣都没有什么，但总有一天会发现：“噢，这是我最后穿的衣服了，再也不用穿了。这也是我的最后一顿饭了。”当家人出事的时候，有些人经常哭诉“他最后穿的衣服是这个”，“他最后吃的一顿饭是在我们的某个聚会上”，“我听到他最后说的话是什么”，“我见他最后一面是在什么时候”……这也是人们最终离开时的真实写照。

“舍身命眷仆亲财，独自漂泊而生畏。”在离开人间的时候，他将最可爱的身体、生命以及眷属、财富，所有的所有都放弃了，没有一个能带走的。

佛陀在《大乘理趣六波罗蜜多经》中讲：“一切苦中莫过死苦。”一切痛苦当中最可怕、最难忍

受的就是死亡的痛苦，但是我们每个人都要经历。而现在很多西方人认为死亡是不吉祥的，一生当中都很忌讳提及。

我在给他们演讲之前，他们会提出要求说："您等会儿千万不要讲死亡，因为在我们这个地方，死亡是一个不吉祥的话题。"但我就故意提"死亡、死亡、死亡……"其实也没有什么不能提的，这是每个人的必经之路。你认为死亡不吉祥也好，不愿意提也好，最后还是会死亡。那还不如提前知道"你也会死，我也会死"。

《开启修心门扉》里面就有这样一个窍诀。一个弟子再三请求上师传法，但上师一直没有传。到最后，上师终于给他传了法，传的就是"你也会死，我也会死"。这个弟子对此很有信心，也非常认真地去修持了。

其实弟子对上师有信心还是很重要的。如果信心不足，上师给他传再高的法，他也觉得没有什么；如果信心足够，哪怕是上师的一句教言，弟子也会非常重视。原来有个和尚不会传法，但弟子一直请他传法。上师说："我没有什么传的，我不会。"弟子认为："噢，上师给我传了一个'不会'，'不会'是没有什么，应该是空性的意思。"于是他就这样观空性而证悟了。所以，即使上师说错了，弟子有信心的话也会有所领悟的。

刚才那位上师说："你也会死，我也会死。"如果一般人听到这句话，可能会认为这没有什么，"'你也会死，我也会死'，不用您说，谁都会懂的，

我也懂。这不是什么法，您还是给我传个法好不好？”但是那位弟子并没有这样说，上师给他传“你也会死，我也会死”，他就领悟到“我真正会死的”。他既没有忌讳，也没有逃避，而是一直观修死亡无常，最后获得了成就。

其实佛教徒更敢于面对死亡。因为他知道自己会死，他人也会死，家里人会死，身边的人也会死，所以死也没有什么，我们都要走这条路。这时他心里反而会更坚强，同时也会为死亡和来世做一些准备。

不管怎么样，我们在没有死亡之前遇到了佛教，确实很荣幸、很快乐。在所有的教育当中，只有佛教的教育把人生的很多客观问题直接地说出来了。大家要如何对待这些问题，关键就看自己了。

这次我们讲《心性休息》，大家要很认真地去思考。光听课还不行的，希望你们要认认真真地去看《心性休息大车疏》。

第十七课

在讲课之前先说一下，很多出家人来这里是为了修学的，大家应该减少欲望、节省资源，吃饭、穿着、住处都要尽量简单。因为任何复杂的生活都对自他不利，也会给大家带来痛苦。现在城市里面的人为什么越来越苦恼呢？就是因为对生活的要求越来越高，当一直达不到这种目标的时候，就会感到非常痛苦。所以，希望大家以后在各方面都要如法。

前面已经讲了三大根本苦和生老死病的痛苦，今天讲的是怨憎会苦，也就是《苦才是人生》当中的一些道理。其实“苦才是人生”我是很会讲的，因为我是《苦才是人生》的作者（众笑），而且这本书在排行榜上的排名也一直比较不错。所以我在这方面有特长，你们看看我讲得怎么样。

如果让我讲“幸福才是人生”，我可能没办法讲，因为我怎么研究也研究不出来，没有什么创意。这个话题如果让一个认为人生好快乐好幸福的人来讲，可能比较适合。而我是一个比较“痛苦”的人，看起来也是愁眉苦脸的，所以爱讲“苦才是人生”。

戊五、怨憎会苦：

如是怨憎会痛苦，遭受不悦害恐怖。

“如是怨憎会痛苦，”很多经典和论典当中讲到，怨憎会苦是指经常遇到不愿意接触和接受的人、事物、环境，而产生痛苦。“怨”主要指怨恨的敌人，

以及跟自己关系不好、自己不愿意看到、不愿意接触、不愿与之交谈的人。但好像在冥冥之中，我们会经常跟这样的人在一起。比如有些人不愿意跟某个领导在一起，但却一直在他手下工作；不愿意跟某个人一起生活，但是因为前世的业力，今生好像被业的绳索绑在了一起一样。有些在家人关系特别不好，但却一直吵吵闹闹地过了好多年。

原来有一个人的家属死了，他不但没有哭，反而非常开心。别人问他为什么，他说："我们已经吵了 23 年了，以后不用吵了。"可见在生活当中经常发生怨憎会苦，而在怨憎会苦当中不愿意接触的对境主要是人。

这次听一些人说不要输液，就一直没有输，所以我的咳嗽还没有好，如果输液的话早就好了。可能网上听课的人会很烦，但没办法，我也不是故意的。这叫做怨憎会苦，知道吧？

"遭受不悦害恐怖。"缘于不愿意接触的对境，会遭受不悦意、损害和恐怖的痛苦[88]。

按照萨迦班智达的观点，对任何敌人都要以宽容和包容的心态来接受，而不赞叹以牙还牙。在世间，像美国的林肯总统，也始终把敌人当做好朋友一样对待。有人问他："你为什么不消灭政敌，反而试图把他们变成朋友呢？"他说："当我们成为朋友时，政敌就不存在了。"

[88] 《瑜伽师地论》："云何怨憎会苦？当知此苦、亦由五相。一、与彼会生忧苦故；二、治罚畏所依止故；三、恶名畏所依止故；四、苦逼迫命终怖畏所依止故；五、越正法恶趣怖畏所依止故。"

所以，虽然怨敌对你不好，或者给你带来违缘和痛苦，但如果把这些看成是对自己有利的顺缘，或者是前世的一种因缘，就能化解世间的很多怨恨，这非常重要。

佛经当中就有这样的公案。有一次，释迦牟尼佛和眷属一起入城乞食，有一个婆罗门挡在路上，不让佛陀经过。这时，波斯匿王等人给他很多金银财宝请他让开，但他不肯接受。后来给孤独长者给了他五百元，他就把路让开了。

后来佛陀讲述了此事的因缘。以前有一个王子外出游玩，看见大臣之子在赌博，赌输之后，对方让他偿还五百元赌债，但大臣之子不肯，于是王子答应代偿。给孤独长者就是当时的大臣之子，佛陀就是当时的王子，而刚才挡路的婆罗门就是当时索要赌债的人。

表面上看来，给孤独长者为了让佛陀过路，无缘无故地给了婆罗门五百元，但实际上这跟前世的因缘有关。同样，我们即生当中好像根本想不起来跟某个人有怨仇，但有时却无缘无故地向他赔偿或提供财物。这也是在偿还前世的债务。

我们通过这样的思维，可以将任何怨敌，一方面像前辈大德所讲的那样，当作修行中的顺缘；另一方面也可以想，这就是前世的因缘。否则不管去东西方任何地方，尤其是性格和修行不太好的人，要想让周围所有人都对你特别好，是有一定困难的。因为在人的群体中，只要自己的心没有调整好，那么看不惯的人在哪里都会出现。如果你修行很不错，

也许会渴望有对自己不好的人出现，因为这是一种很好的修行机会。

戊六、爱别离苦：

慈爱对境相别离，内心忧伤悲哀泣，

意不欢喜之根源，追忆优点贪所恼。

“慈爱对境相别离，”自己特别好的朋友、亲人、恋人经常会离开自己，有些是生离，一直找不到人影；有些是死别；有些虽然不是特意离开，但因为客观环境、因缘的不同，不能跟自己住在一起。这叫做世间当中的爱别离苦。

“内心忧伤悲哀泣，意不欢喜之根源，”当他离开的时候，你内心会产生强烈的忧伤和悲哀，并因此而哭泣，因此他就是这种不欢悦的根源。

爱别离苦的对境，这里主要指人，间接指环境、名声、地位、青春、智慧等你所喜爱的任何事物——世间很多人都希望这些永远伴随着自己、不要离开。有些人特别执著智慧，本来年轻时一天背多少个颂词都没有问题，但随着年龄的增长记忆力就减退了，怎么背都背不下来。

“追忆优点贪所恼。”当他离开之后，你经常想着他的优点、音容笑貌和各种功德，因此会更加伤心难过，苦不堪言。因为世间任何一种贪恋，都源于认为对境有特殊的优点，但此时却因分离而产生了痛苦。

戊七、求不得苦：

所欲不遂之痛苦，事不成故心刺痛，

感受贫穷可怜苦，饥渴逼迫如饿鬼。

求不得苦，就是自己想得到人、财物、地位等，却不能如愿以偿，心里非常刺痛。有些人甚至感受极其贫穷可怜的痛苦，饥渴逼迫，如同饿鬼一般。

有些人可能是因为自己的福报不够，连生活都难以维系。以前有位荷兰艺术家叫梵高，在世时就非常贫穷。他是个非常出色的人，为中国艺术界所熟知，在国外更是特别出名。他 27 岁才开始学画画，37 岁就自杀而离开了世间。

从他的传记中看，他当时的生活非常窘迫。因为当时印象派画风并不像现在这样为人们所接受，所以他当时非常苦恼，经常没有吃喝。如果没有弟弟的帮助，他可能都无法生活下去。但没有想到，他死之后，他的那些画作变得非常出名。

前段时间我在美国，刚好纽约在拍卖他的一幅画——《雏菊与罂粟花》。一名中国人拍下了那幅画，成交价约合人民币三亿七千七百多万元。当时我说，如果他活着的时候有这么多钱该多好。他在大概十年间画了两千多幅画，包括非常出名的《向日葵》等作品。但是他在世时，确实像饿鬼一样感受着痛苦。

他不仅在生活上非常苦恼，在感情上也很痛苦。他的生活中出现过几个喜欢的人，后来又爱上了一个妓女，但最终妓女也离开了他，令他特别伤心。虽然有不同说法，但有一种说法是他把自己的耳朵

割下来，用信封包起来送给了那个妓女——他的人生经历有些人可能很难想象。

他那幅价值三亿七千七百多万元的画作，我曾给一个堪布看，问他："这幅画你大概出多少钱？"并且告诉他："这幅画特别特别出名，你一定要给高价。"这个堪布想了半天，说："五十块钱。"（众笑）

戊八、近取蕴苦：

经说色受想行识，近取五蕴有漏性，

是故乃是诸苦处，苦依苦器与苦源。

第八个是近取蕴苦。佛经当中说，五蕴都有不同的痛苦。其中色蕴是痛苦的直接根源，因为有了色蕴，各种各样的苦就有了加害之处，所以叫做苦处；有了受蕴之后会接受痛苦，就像苦器一样；想蕴是一种分别执著，是接受痛苦的根本之门，因为最初有了分别执著，才有感受，所以是苦依；行蕴是痛苦的造作者，我们经常会行持、会造作，所以它也是痛苦的根源或作者；识蕴是意识到痛苦归为己有。行蕴和识蕴这两者分别是作者和知者，所以为苦源。因此，近取五蕴是诸苦之处、苦依、苦器和苦源。

《长阿含经》中讲："色受想行识，犹如朽故车，能谛观此法，则成等正觉。"色受想行识五蕴，就像已经腐朽的旧车一样，如果真正能谛观五蕴皆空的道理，就能获得正觉果位。

丁三、劝诫为摆脱人间痛苦勤修正法：

如是一切人世间，苦因果故无安乐，

为脱此苦思善道，当求解脱轮回法。

“如是一切人世间，苦因果故无安乐，”以上人间的痛苦，要么是苦因，就像很多人正在造作十不善业等痛苦的因；要么是苦果，就像现在很多人正在感受以前造作的罪恶之果。比如有些人正在造地狱的因，有些人正在感受地狱的果；或者有些人正在犯罪，有些人正处于监狱当中一样。所以，世间当中的很多人，有些是在造苦因，有些在感受苦果，总之是没有安乐的。

“为脱此苦思善道，当求解脱轮回法。”为了解脱这样的痛苦，我们应该善加思维善道，要求得从整个轮回当中获得解脱的方法。

现在很多人提倡人间佛教，这是很好的，暂时来讲让人们行持善法。但是如果把握不好，也无法从轮回当中获得解脱。我并不是破斥人间佛教和世间佛教的观点，但是在座的很多佛教徒，也不能把它当作最究竟的解脱法。

为什么这么讲呢？我看过西方等国家的人间佛教，他们提倡的理念中，基本上没有提到出离心、菩提心和无二慧，只是让人们行持善法。当然从人天乘的角度来讲，对初学者讲一些人间佛教非常有必要，但是，我们光讲人类的善法、快乐和佛教的世间利益还是不行的。应该希求从整个人趣当中获得解脱，不仅如此，还要从天界、阿修罗和三恶趣

中获得解脱。如果没有解脱，那么沉溺在轮回中是不会有快乐的，所以解脱非常关键！

在座的很多人也应该好好思维，无论是什么样的人，他到最后有没有快乐呢？现在最有权力、才华，或者是长相比较好看的人，即使他们各种福报样样具足，这些快乐到最后也会全部烟消云散。因此人间也如火坑一样，没有什么值得贪著的。这一点大家非常清楚。

因此，现在如果要弘扬真正的佛教，就要提倡具有出离心、菩提心、无二智慧的解脱法门，这才是对每个人来讲非常重要的。

丙五（非天之苦）分二：一、无乐之理；二、劝勉精进修法。

丁一、无乐之理：

诸非天亦无乐时，无义战争起嗔恨，

嫉妒天福不堪忍，沙场百般受痛苦。

非天也叫做阿修罗，是六道当中的第五个。阿修罗也经常有战争的痛苦，他们看见三十三天的财富和威德，会生起极大的嫉妒心，经常跟天人作战。但天人的福报比较大，阿修罗无法与之相比。在作战过程中，天人使用了金刚、铁轮等各种兵器，阿修罗经常面临着死伤的恐惧和痛苦。所以，比我们人间稍微好一点的阿修罗，也不会有任何快乐。

无垢光尊者在《大车疏》中提到，阿修罗当中有没有得果、得真谛的呢？按照小乘的观点来讲是没有的。但是按照佛陀在大乘经典中所说，天、龙、

非天、非人等也有通过听闻般若法门获得圣果的。所以阿修罗也有得圣谛的。

当然像这样的战争在人间有些地方也有，比如现在中东的有些国家，我经常认为他们跟阿修罗世界的业感比较相似。中东国家自第二次世界大战以来，发生了很多大型战争，比如两伊战争、伊拉克战争、巴以战争、黎以战争等，所以这些国家一直沉溺在战争当中。因此人间也有跟阿修罗界业感比较相同的众生。

而且，如果有些人有非常严重的怀疑、嫉妒、嗔恨，将来也会转生到阿修罗当中去。因此，我们在修学的过程当中也应该注意。

丁二、劝勉精进修法：

故求善妙寂灭众，当速修持解脱法。

因此，希求善妙寂灭的众生，应该迅速修持解脱法。本来还想讲天人的痛苦，但今天还是讲到这里吧。

第十八课

丙六（天人之苦）分四：一、死堕之苦；二、投生之苦；三、有漏乐苦；四、当修解脱法之摄义。

下面讲轮回痛苦中天人的痛苦，分四个方面，首先是死堕的痛苦，主要讲欲界天人。

丁一、死堕之苦：

欲天处苦亦无量，放逸欲醉与死堕，

花鬘枯萎不喜垫，为诸亲友所舍弃，

见后生处生畏惧，天界七日难忍受。

前面已经分析了地狱、饿鬼、旁生、人间、非天（阿修罗）的世界，其中都没有任何快乐可言。而我们经常讲"下地狱，上天堂"，那是不是天人就有快乐呢？天人可以分为两大类，即欲界天人和色界、无色界天人。

"欲天处苦亦无量，放逸欲醉"，欲界有四大天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天六种天人。实际上，这些天处也有无量无边的痛苦。具体来说，他们每天都在无义的事情中放逸，享受着世间的快乐，陶醉于色声香味的各种欲妙之中。现在城市里的有些人也是如此，每天都在吃吃喝喝中度日。

"与死堕"，虽然尚未感受恶趣之苦，但通过天眼发现，在不久的将来，自己会堕落地狱、饿鬼、

旁生等下界，这时就有死堕的痛苦。就像现在的一些腐败分子，以前特别风光，但后来因为被检举，看到了自己的下场，就会度日如年，特别恐惧、痛苦，也非常可怜。所以人间也有这样的痛苦。

“花鬘枯萎不喜垫，”天人的死堕之苦还包括：他的花鬘原本鲜艳芬芳，但慢慢全部枯萎，不再令人悦意；他原本很愿意坐在自己的天宫宝座中，但最后也不喜欢坐了。

人间也有这样的情况。有些修行人刚开始很愿意坐在自己的“宝座”或坐垫上，好好地闻思修行。但到了一定的时候，可能是出现了“死堕之相”吧，就不愿意再待下去了。其实，有些人修行不稳固也是一种“死相”和衰败之相——不愿继续待在班里面，也不愿意好好闻思修行。

我最近看到个别年轻人，没有发心，也没有好好闻思，不知道在干什么。希望有些出家人下一年不要这样，不然待在学院没有什么意义了。这些人又年轻，智慧也不差，但不知道为什么，任何事都不参加。个别人可能有点发心，但发心也不至于任何考试都不参加。说在修行的话，是不是天天坐禅？也许不是。是不是有个别人在天天玩手机？不会有吧？那样的话也不需要待在这个山沟里。玩游戏、搞世间法，在城市里面资源更丰富、机会更好。

希望学院当中的居士和出家人如理如法地闻思修行，做一些弘法利生的事情，不要整天浑浑噩噩地度日，这样没有必要。这里是什么样的地方呢？是闻思修行的道场。在这样闻思修行的群体中，既

不发心，又不闻思修行，连班上的课都不听，那待在这里没有什么必要。

有些人可能不太想待在学院，准备得到一个证书就走，马上去“弘法利生”。下去之后，他可以在别人面前拿出证书说：“我已经得到这个了，谁需要传法啊？我没有问题哦！”

- 弘法利生的缘起

不过，我们颁发毕业证、学士证、堪布堪姆证都是非常严格的。得到这些证书的人，虽然谁都说不清究竟会怎样，但暂时来讲，确实是被我们认可的。而且在审核颁发的时候，所有的堪布堪姆、法师们都非常认真地对待这件事。

我们金刚降魔洲最初被班禅大师命名为“喇荣佛教大学”。后来，我在北京见到了原中国佛教协会会长赵朴初，他认为我们这里应该叫“汉学院”。当时赵老给我们的亲笔题字有好几个，包括“国际学经会”、“汉经堂”等。赵老的夫人怕他太累了，就不让他写，或者少写一点。但赵老很慈悲，还是愿意写，因为他觉得，在喇荣有这样求学的人是很好的。

赵老曾给很多书写过书名，也给我的《佛教科学论》写过。那时，他给金刚降魔洲取了“汉学院”的名称——他的那幅题字我们之前也挂在会议室里，所以金刚降魔洲现在就以“汉学院”来命名。

我们这里每年都会有一些取得毕业证的人，而毕业证上面也会盖汉学院的章。这个章上，有一些

以前上师如意宝非常细致的作为缘起的设计，传达了和平、全球弘扬教法、利益众生等很多理念。我经过长期思维，依此设计了具有现代感的汉学院标志。在标志的下方，你们可以看到，汉学院的创办时间是 1987 年——任何一个大学的标志上都有它的起始时间。

虽然汉学院的讲考圆满证上也盖这个章，但这只是像“三好学生”一样的奖励，而获得堪布堪姆证、学士证、毕业证的要求则非常严格。在学制时间等方面，我们汉学院与中国佛学院、江西佛学院、闽南佛学院、五台山佛学院等汉地佛学院有所不同，要求学员真正参加学习至少六年以上，才可以取得相关证书。而且在学习时间和学业成绩的考核上，法师的把关也很严格。

现在的喇荣佛学院，说大一点，可以称为“第二大那烂陀寺”；说小一点，就是一个山沟，聚集着一群天天喊着“阿啾啾”[89]的道友（众笑）。但是不管怎么样，这些获得学院颁发证书的道友们有这样一种缘起，希望以后好好地弘法利生。其实弘法利生需要有一种缘起。虽然学院的证书不是以其他的名义来颁发的，但是佛教有佛教的缘起，学院也有学院的缘起。最近大家比较重视这一点，这也是很好的。

还有，这对学会也有一些缘起。今天有很多学会的人听课，一旦我离开人间，在学院和学会中圆满课程、获得证书的法师等人，也有在学会当中弘

[89] 《前行引导文》：“阿啾啾，意为好冷啊。”

扬佛法的缘起。我考虑了很多事情，如今我们学会在国内外有很多信徒，因此，对未来做长远的规划并创造缘起，对每个人来讲都应该是有必要的。

“为诸亲友所舍弃，见后生处生畏惧，”刚才讲到，天人不喜欢坐垫是一种死相。他们接近死亡的时候，对下一世的情况都比较了解。这时，那些天人伴侣会舍弃他，在远远的地方给他散花，说：“你现在应该离开这里了，到南赡部洲去多造一些善业，之后再来这里，我们还可以陪着你。”然后就远远地抛弃他，此时他特别痛苦。

“天界七日难忍受。”虽然他们的痛苦只有七天，却相当于人间七百年，这在其他论典里有阐述[90]，所以非常痛苦。

- **念三皈依免堕恶趣**

不管是天人的堕落还是人间的堕落，通过祈祷三宝都可以解除。佛经当中有一个公案，释迦牟尼佛到天界报母恩的时候，有一个天人出现了死相。他通过天眼观察，知道自己很快将转生到人间的一个猪圈里面，变成一只特别脏的猪仔，他很害怕，也很痛苦。

他看到佛陀后，就到佛面前求救。佛陀跟他说：“你好好念诵顶礼三宝的偈颂‘南无布达雅、南无达玛雅、南无桑嘎雅’，就可以免堕。”于是，他

---

[90] 《前行引导文》：“而且这时天人通过天眼观察，了知自己后世转生何处。当看到转生之处的痛苦时，本来死亡的痛苦还没有消除，现在又加上堕落的痛苦，无形之中痛苦就增长了两三倍，他们禁不住放声哀嚎。这种悲惨的情形要延续七天，三十三天的七天可相当于人间的七百年啊！”

在七天当中一直念三皈依。结果他死后转生为婆罗门子，五岁时就见到了舍利子和目犍连等圣尊，并请佛和眷属们应供。

在座的人可能会担心：“将来我会不会转生到地狱、饿鬼当中去？”其实，天人通过念三皈依也可以免堕恶趣，那么我们即生当中有机会念三皈依也是非常好的。

《大解脱经》里面讲，在接近死亡的众生耳边念三皈依，他就不会堕落。因此，以后到杀场等处看到即将被杀的众生，或者看到一些临死之人的时候，哪怕他没有信仰，你也可以多给他们念三皈依“南无布达雅，南无达玛雅，南无桑嘎雅”，或者藏文当中的四皈依“喇嘛拉嘉森且奥，桑杰拉嘉森且奥，却拉嘉森且奥，根登拉嘉森且奥”。因为这样做的话，不仅是天界，包括人间的死堕之苦也可以免受。

丁二、投生之苦：

梵天等处之色界，四禅诸天之众生，

往昔业尽堕下有，感受变苦而苦恼，

无色寂止业已尽，见后投生具行苦，

虽得善趣不可靠，善缘者当修解脱。

前面讲的是欲界天人的死堕之苦，这里讲色界、无色界天人的投生之苦。

“梵天等处之色界，四禅诸天之众生，往昔业尽堕下有，感受变苦而苦恼，”色界四禅天从梵众天到最高的广果

天之间，有十七种天界[91]。这里的众生因往昔的业力，暂时可以在色界天中享受快乐，最后死堕时也要感受无量无边的痛苦。因为色界没有现行的痛苦，但最后会骤然出现痛苦，这是非常严重的变苦。

“无色寂止业已尽，见后投生具行苦，”无色界有识无边处、空无边处等四种，那里的众生长时间安住在寂止中。这种业力穷尽时，他会发现将来的转生之处，并生起一些心念，而且如《俱舍论》中所讲的那样，他们最后业力现前时便马上堕落。总之无色界众生入于禅定时具有行苦。

“虽得善趣不可靠，善缘者当修解脱。”所以，不管转生天界还是人间，虽然获得了善趣的快乐，但也是不可靠的。因此，即生遇到了大乘佛法，见到了具相善知识，具足了暇满人身的有缘者，一定要希求解脱道。而不能认为简简单单做一点慈善，念一点佛号就可以了，什么也不观想，也没有出离心、菩提心，无二慧就更不用说了。

我在课堂上说过很多次，大家可能也发现了，现在很多佛教徒只讲人天福报，根本不知道“三界如火宅”的道理，连想要解脱的意念都没有。但是我们一定要有真正希求涅槃的心，这非常重要。

佛经中说，当时难陀贪执妻子，佛陀就带他到

[91] 《俱舍论颂讲记》：“色界总的来说有四禅天，若广分则有十七天，其中第一禅包括三处，即梵众天、梵辅天和大梵天；第二禅有三处，即少光天、无量光天、光明天；第三禅也有三处，少净天、无量净天和广净天。第四禅共有八处，前三处为无云天、福生天、广果天，此三天由凡夫居住；在它的上方为净居五天，即无热天、无烦天、善见天、善现天、色究竟天，这里居住的全部是圣者，小乘也是这样认为的，在密宗《大幻化网》中也说到色究竟天，但与此处所说不同。”

天界去。他看到天宫中有五百天女，但没有天子。佛陀告诉他，如果守持清净戒律，就能转生天界。他听了非常欢喜，从此愿意守持戒律。

后来佛陀又带他到地狱去，那里有一口空锅，难陀问旁边的狱卒："这口锅为什么是空的？"狱卒说："难陀在天界享受千年快乐以后会堕落在这里。"他听了非常害怕，感叹说："人生不足贵，天寿尽亦丧，地狱痛酸苦，唯有涅槃乐。"意思是说，人生没有什么可珍贵的，天人的寿命耗尽了也是令人悲伤的，二者都不离痛苦，而地狱的痛苦也很令人酸楚，唯有从三界轮回中解脱，获得无余涅槃才是真正的幸福。

暂时来讲，大家都会希求人间的幸福。但当你真正去依靠它、了解它时，就会发现人间任何美好的背后都有一个"窟窿"，一点也不可靠。名声也好，财富也好，感受也好，人们在没有的时候都很羡慕。比如没钱的人觉得有钱肯定很幸福，欠缺其他世间福报的人，觉得拥有那些肯定是很好的。但真正得到时就会发现，不要说人间的快乐，即使天界的快乐也不可靠。因此，我们最后应该要真正获得解脱，这非常重要。

丁三、有漏乐苦：

贪轮回乐诸众生，如爱火坑受苦已。

总而言之，贪执人天、阿修罗等轮回中的快乐——当然地狱和饿鬼界都没有快乐自然不会有人贪执——实际和爱火坑没有什么差别，最终只有受苦

而已。而有些人觉得这个火坑很美好，我还是要跳下去，结果却被焚烧全身。同样，世间任何的有漏法也都没有快乐可言。《贤圣集伽陀一百颂》中说："勿耽人天乐，须臾不久长。"不要耽著人天的快乐，这种快乐一点都不长久。

- **有福报也不应傲慢**

有些没有真正受过佛教教育的世间人很可怜，他们一谈起自己的微小福报就自认为非常了不起，特别傲慢。十年前，我见过一个南方大老板，他被身边的人称为"某某主席"，他自己也特别傲慢——我这辈子从没见过这么傲慢的人。他要站起来的时候，需要两三个人扶着；他穿鞋的时候，又要两三个人给他穿。我刚开始以为他的腰有问题，结果也不是。（众笑）

所以稍微有一些智慧的人，也不要因为有一点有漏的福报就装模作样，我想我们很多法师都不会这样的。像慈诚罗珠堪布就很随顺别人，我确实很赞叹。那天，在和学院的恰多儿堪布往返成都的过程中，他就像一个小和尚一样，不需要任何人提供拎包等帮助，什么都是很勤快地自己去做。我真的很随喜这种行为，没有什么架子。

而有些人，内心没有什么功德，却爱摆架子，穿鞋也好，走路也好，看起来都特别傲慢。有些人有一些钱，有一点地位，或者相貌比较庄严——世间有这么几个傲慢的因吧，一看就是不把旁边的人放在眼里，其实这样的人不是很好。如果内在真有

超越的智慧的话，是不会这样的。

那些傲慢的人拥有世间的一些有漏福报就自认为很了不起，其实也没有什么。因为最后你死的时候，也不过是一堆人肉一堆骨头，所以没有什么可贪执的。因此，大家以后还是要学得比较谦虚一些，即使别人对你恭敬有加，你自己还是要当一个普普通通的人。

听说有些居士也是，稍微有一点福报就特别傲慢。经常有些人跟我讲，“某某特别有福报，因为他有一点钱”，“因为某人是一个副局长，所以他很傲慢”。副局长有什么了不起……不说了，今天本来没有很多时间，因为前两天感冒，上堂课就没有说很多，今天全部积在一起了。

丁四（当修解脱法之摄义）分四：一、若不修法不得解脱之理；二、从前未被调化故若不精勤不得解脱之理；三、大悲不度无缘恶业者之教言；四、虽说痛苦亦不生厌之理。

戊一、若不修法不得解脱之理：

如是解脱依自己，释尊已示解脱法，

他众骤时不能度，如眠醉梦无他遣。

要想从轮回和恶趣当中解脱出来，应该依靠自己的精进，其他人包括佛陀都没有办法。《毗奈耶经》中说：“吾为汝说解脱法，解脱依赖于自己。”关于后一句，有些经典里面讲“解脱依己当精进”，不同版本有所不同。佛陀说，我已经给你们讲了解脱的法，现在能不能解脱就看你自己了。

有些人讲："上师啊，我把所有的希望都交给您了，您一定要帮我解脱，给我超度，抓着我头发把我抛到极乐世界去。"其实没有那么简单，如果真能这样的话，你看：

若能佛菩萨悲光，早令轮回成空无，

是故今披精进铠，时至踏上解脱道。

想要依靠别人某种突然的因缘把你度化，把你拽出轮回，让你解脱，这是不可能的。就像人在睡梦中或者迷醉时产生的境界，依靠别人的力量能不能遣除呢？不行的。

我看过一个人准备显现神通，就在耳朵里插一点纸，然后点燃了，结果把耳朵烧起来了，他痛得哇哇大叫。本来他想在别人面前显示神通，但没有成功。

有些人想遣除别人的梦是不可能的。比如我在做梦的时候，别人怎么样来消除我的梦也无济于事。同样，众生自己业力所现的这些痛苦的"梦"，别人不可能将其遣除。

"若能佛菩萨悲光，早令轮回成空无，"如果真的可以的话，那以释迦牟尼佛为主的往昔所有佛陀，早已度尽了轮回中的所有众生，轮回也已经成为空无了。但前面无数佛都已出世了，却都无法做到。

"是故今披精进铠，时至踏上解脱道。"所以，有了佛陀的开示和善知识的指导，每个人一定要披上精进的铠甲，踏入解脱道，这是非常重要的。如果自

己不精进，想要获得解脱的确非常困难。因此，我们现在应该珍惜人身、珍惜法缘，否则，这种因缘可能就擦肩而过了。

- **把握学法因缘**

当年，佛陀准备到鹿野苑给五比丘传法，遇到一个叫忧呼的婆罗门。他已辞亲离家，准备去求师学道。当他看到佛陀极为相好庄严时，便问世尊：“您到哪里去？”佛陀说：“我先到王舍城，再到鹿野苑去传法。”他想：“传法很好，我正想求道，我也要去听法。”可是转念一想，又说：“不行，我今天比较忙，有件事要先成办，以后有缘再去吧。”于是他就离开了，结果当晚就因为某种原因而死了。

有些人有时候会与很多因缘擦肩而过，皈依也好、解脱也好，都是这样。既然我们现在遇到了一些真正的法，那就千万不要舍弃。否则，虽然你只是想暂时放下来，但以后可能再也没有这个机会了。我觉得，我们今生能遇到这些法门，确实是前世累积的福报。现在，当自己的能力和诸佛菩萨的加持因缘具足时，我们依靠这些，应该都有解脱的机会。

所以，大家不要太懒惰了，我不敢提过多要求，但至少也要把《心性休息》学完。现在城市里面的人想得特别快、特别多，让你们长期闻思修行有一定困难。我们学院当中有些老法师，二三十年来一直喜欢闻思，我不敢要求你们像他们一样一直这么闻思下去，但至少也要完成几部法，这一点很重要。

昨天讲考《中观庄严论》和今天讲考《现观庄

严论》的时候，很多法师都分析得很好。像这样完成个别论典的话，每个佛教徒都应该是可以的。

很多人觉得自己很忙，其实是瞎忙，并不是真的很忙，很多时候你都是可以空出时间来的。解脱才是最重要的！你如果现在没有踏入解脱道，那在无边的轮回中，什么时候才能完结痛苦？非常可怕的！所以，希望大家时常反观自己。

我今天讲这些不是为我自己，为我自己没什么好讲的，我能不能修是我自己的事情。但我很希望你们不要退失。现在很多人特别迷茫，很容易上当受骗，稍微有点福分遇到了佛法，结果又退了，又随恶知识去了。

下面讲，以前没有被佛调化，如果现在不精进则很难解脱。

戊二、从前未被调化故若不精勤不得解脱之理：

昔日无数佛陀尊，如我未能被化众，

漂于苦性有旷野，若如既往不勤修，

反复感受六趣苦，诸位于此当深思。

在往昔无量的时日里，曾有无数如来出世转法轮引导众生。可是，我们因为自己的业力和无明，未能被诸佛度化，一直漂泊在痛苦本性的轮回旷野当中。如果我们还一如既往地不精勤修持，那就还会感受无量无边的痛苦。大家对此应当深思。

寂天菩萨《入行论》中讲：“饶益众有情，无量佛已逝，然我因昔过，未得佛化育。”无量佛陀

已经出世转法轮度化众生，可是我因为昔日的罪过和业力，而没有被他们度化。

《现观庄严论》中讲:“如天虽降雨,种坏不发芽,诸佛虽出世，无缘不获善。”虽然天王已降下天雨，但毁坏的种子也无法发芽；同样，虽然佛陀、善知识们已出世，佛法也具足，但是无缘者还是无法获得善妙。

藏地本来是佛法非常兴盛的，但现在很多年轻人好像根本无法获得利益。今天我看到一张照片，是一个穿藏装的女人在抽烟。其实，其他民族中女众抽烟的很多，但藏族女众抽烟的以前没见过——穿着藏装挺好的，可是却在抽烟。现在也有各种各样的情况吧。

所以，即使佛已出世，没有因缘的人也很难被度化，即使殊胜的佛就在面前，没有信心的人也无法得到利益。

《大智度论》中说，当时舍卫城有九亿户人家。“亿”在古代是十万的意思，所以当时舍卫城大概有九十万家——这样跟人类总数可以对应——其中见过佛陀的有三亿家，即三十万家左右，听过佛陀名号的也有三十万家左右，从未听过佛的也有三十万家[92]。所以九十万家当中，只有三分之一见过佛陀，而且其他教证中说，见过佛陀的人中真正对佛有信心的也不多。

因此我觉得，由于因缘具足而对佛陀产生信心

---

[92] 《大智度论》：“舍卫城中九亿家，三亿家眼见佛，三亿家耳闻有佛而眼不见，三亿家不闻不见。”

是非常不容易的，是不幸中的万幸！

戊三、大悲不度无缘恶业者之教言：

轮回苦如空无边，如难忍火种种境，

忍受非处呵责处，放逸无愧不知惭，

如此无缘恶劣众，岂有大悲度化时？

经说佛方便事业，所化清净因缘生。

是故当知己罪过，诚心忆念轮回苦，

我与诸众为解脱，踏入寂灭正道中。

“轮回苦如空无边，如难忍火种种境，”轮回的痛苦就像虚空一样无边无际，不管到哪里去都有不同的痛苦，而且这种痛苦就像我们接触火的感受一样，非常难忍。每个众生都有各自不同的痛苦，有些人说牙齿痛，有些人说心情不好，有些人说感冒了，有些人说肚子饿了，有些人无缘无故对别人发脾气……这些各种各样的痛苦就像夏天的草地一样杂乱。

在轮回当中，有些痛苦好像无缘无故就发生了，有时候我自己是这样的，别人也是这样的。比如有的人本来做事做得好好的，某些人就故意挑毛病，就像在鸡蛋里挑骨头一样，一会儿这里找一找，一会儿那里找一找，然后无缘无故地跟他吵架。所以，轮回中有各种各样的痛苦。

“忍受非处呵责处，”但是，这些可怜的众生很能“忍受非处”，也就是说，不该忍的地方很能忍，比如做很多无义的苦行，而该忍的地方都不忍。所以，

这是一种呵责处。

我们现在天天想着世间的事，如果天天想着成佛，那早就成佛了。我读书时，有一位老师经常引用仓央嘉措的情歌，我们称他为“仓央嘉措老师”；还有一位老师经常用萨迦班智达的格言来批评我们，所以我们称他为“萨迦班智达老师”。“仓央嘉措老师”经常引用的诗句是说，如果将这样的心用在佛法上，那我在这一生早就成佛了[93]。

确实如“仓央嘉措老师”所说，我们对世间的贪恋和执著如果真的用在佛法上，可能早就成就了。但世间人对非处的忍耐和执著特别多，实际上这就是诸佛、圣者菩萨的呵责处。

“放逸无愧不知惭，如此无缘恶劣众，岂有大悲度化时？经说佛方便事业，所化清净因缘生。”这些经常处于放逸、无惭、无愧之中，没有缘分的恶劣众生，岂有被大慈大悲的佛陀度化之时？佛经中说，佛陀的种种事业，也要依靠所化众生清净的因缘。

佛陀真正度化的众生，比如当时鹿野苑的五比丘、八万天子，都是前世的有缘者。我们讲闻佛法的时候，包括法师辅导、堪布堪姆讲课、居士听课，确实需要因缘。如果所化器没有清净，的确无法度化。

《心地观经》中说：“无缘不睹佛慈光，犹如盲者无所见。”没有缘分的人根本见不到佛陀慈悲的光，就像盲人看不到色法一样。因此，佛陀都没办法度化无缘人，更何况其他人？

---

[93] 仓央嘉措：“动时修止静修观，历历情人挂眼前，肯将此心移学道，即身成佛有何难。”

像上师如意宝，在我的心目中真正是佛陀的一位应化身。但是在他面前，也有人诽谤、不高兴、经常制造严重违缘。当时，有一个所谓的“佛教徒”，经常在不同场合给上师如意宝的事业制造违缘。可见，我们在世间度化众生，还是需要有一种因缘。

“是故当知己罪过，诚心忆念轮回苦，我与诸众为解脱，踏入寂灭正道中。”所以，我们应该知道自己以前的罪过，要诚心忆念轮回痛苦。我和一切众生为了获得解脱，从现在开始要踏入解脱道。

希望大家好好发愿。我觉得《心性休息》是金刚语，是全知无垢光尊者真正的智慧流露，其加持力不可思议，而不仅仅是理论上的道理。理论讲得好的人非常多，但是我觉得，我们的传承可以给每个人加持，这是很重要的。通过它的加持，我们的相续中一定能生起出离心。如果不能，那这个人……可能下面无垢光尊者也会说，我就不用说了。

戊四、虽说痛苦亦不生厌之理：

微苦尚且不堪忍，难忍有苦何堪言？

虽已如是作开示，然却毫不生厌离，

我心真如巨铁球，或如石头无有心。

虽然前面讲了很多轮回之苦，但有些人好像一点厌离心都没有生起，连恐惧心也没有。讲到地狱，他一点害怕都没有；讲到饿鬼、旁生，好像跟他也没什么关系；讲到人类的痛苦，他还非常开心的样子。

“微苦尚且不堪忍，难忍有苦何堪言？”如果我们连

微小的痛苦都不能忍，那六道中的痛苦又怎能忍受？你们想一想：冬天稍微冷一点就忍不了，一顿午饭没吃就饿得不行，被蚊子咬一下就受不了……连这些微苦都不能忍的话，那巨大的地狱、饿鬼、旁生之苦怎么能忍受？

“虽已如是作开示，然却毫不生厌离，”关于这方面的道理，虽然无垢光尊者前面以很大篇幅讲得那么细致，可是我们好像一点都没有生起厌离心，就好像不是给自己说的，而是给空谷讲的一样。

“我心真如巨铁球，或如石头无有心。”这样看来，我们的心是铁球还是石头啊？世间当中经常说某个人是铁石心肠，没有一点感情，也不为感情所动，心好像变成了铁球、石头一样。还有人经常说，这个人的心被狼吃了、被狗吃了，没心没肺……有各种说法吧。

我刚开始也是，有时候特别有出离心，一听到轮回痛苦就非常害怕；但有时候，觉得善知识怎么讲也不是对自己说的，反而想“我不会吧，我不会吧”。如果大家也这样的话，那无垢光尊者说的这些话完全是针对我们自己的。

无垢光尊者在《心性休息》第十品中，也用批评的口吻说“你对二取这样执著，跟一头猪没有什么区别”。听说华智仁波切是用这句话来开悟的，所以他在以后造论典的时候，经常以“老猪”自称。

所以，有些上师批评你，给你取外号的时候，你当下就应该意识到：这可能是对我的一种直指。

比如上师一说“笨蛋”，你就想：“噢，我真的笨吗？安住在本来清净当中，可能真是一个‘笨’的灌顶。这种愣然安住就是一种‘笨’。”那个时候当下就开悟了。

无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中也将修行不好的非法器比喻为大象、毒蛇、猴子等：心忐忑不安，飞来飞去，像猴子一样；特别愚笨，像大象一样；性情粗暴，像毒蛇一样；跟谁都不和，特别傲慢，像孔雀一样；什么当中都要插入进去，像荆棘树一样。

所以有时候，我们的这颗心确实像铁球或石头一样，好像一点出离心都生不起来，特别惭愧。这是无垢光尊者对无出离心者的一种表示方法。

希望每个人得到这种教言之后，相续中真正生起出离心。大家在闻思修的时候——刚开始发心，中间安住在无缘当中，最后为天下无边的众生作回向——以三殊胜来摄持，那就真正成了善法。

甲三、思维轮回痛苦之理：

轮回难忍具苦蕴，根本随眠诸烦恼，

多种痛苦之来源，若是有心知理者，

谁人于此增贪欲？故当迅速超三有。

轮回的痛苦非常难忍，轮回具有这样的苦蕴，是苦的本体，而且还有根本烦恼和随眠烦恼——各种各样的来源实际上就是轮回。真正有心、有智慧的人，谁会对轮回增长贪欲？谁会贪执自己拥有的一栋房子、一辆车、一件好衣服，乃至身体呢？不

会的。所以，真正有智慧的人要尽快地希求解脱道。而我们只有生生世世超越轮回才能获得真正的解脱。

甲四、回向本品善根：

最后是这一品的回向。等会儿念《普贤行愿品》时，我们把闻思《心性休息》以来所积累的善根，都回向给所有众生，包括在三恶趣和人间感受痛苦的众生。

人间也有很多痛苦。比如，最近从印度尼西亚飞往新加坡的一架飞机失联，一百六十多人突然失踪，到目前还不知去向。我经常坐飞机，但现在坐飞机也很危险，可能一下子就什么都没有了——人也没有、尸体也没有，不知道是飞到了天界的三十三天去了，还是飞到地狱里去了，真的很可怜。所以，人间也有各种各样的痛苦，大家也应该给他们回向。

大家一定要学会将世间当中的各种善根回向。无垢光尊者在每一品的最后都有回向。我们也希望通过这种善缘和闻思功德的回向，众生能够早日获得解脱。

众生无论转生到轮回的何处，确实都没有什么快乐。我们每个人能不能生起这样的出离心呢？如果能，说明这次闻思是有意义的。在人间，不管是转到东方还是西方，都是痛苦的。我看到很多中国人去了新加坡、加拿大、澳大利亚、美国，但他们还是在感受痛苦；很多西方人跑到东方的俄罗斯、中国等，但他们也还是痛苦的。

如果内心的烦恼没有解除，到哪都会很痛苦；如果认识了心的本性或者获得了解脱，无论在哪都没有什么差别，甚至在监狱当中也会很快乐。因此，最重要的是证悟，最重要的是要超离轮回，要生起出离心，生起菩提心。

我们口头上这样讲，内心也要这样向往，实际行动中也要为这些而努力。我本人也并不是口是心非，多年以来，哪怕是点滴的行为也是一直在这方面努力着。虽然修行不好，很惭愧，但从早到晚的大多数时间，都很希望从轮回中获得真正的解脱。这就是传承上师们给我们留下来的珍贵教言，非常值得珍惜！

每个人的一生都非常短暂，我看到这些无常的时候经常会想："哎呦，不知道什么时候，会不会因为坐车、乘飞机或者突然生病而死？"虽然我现在还没有因衰老而死，但是我想告诉大家，如果我死了，那一天应该要放生。

我以前说过，我死的当天应该成为将来的放生日。这样说并不是表明我要死了，但每个人的生命都是很脆弱的，在座的人也都是这样，死后都要随着业力在轮回中不断流转，非常痛苦。如果认识了心性，真正有了一些解脱的希望的话，那将来就可以度化无量无边的众生。

所以，特别希望大家通过这种方式来回向。

以此乐源法喜宴，愿三有城诸众生，

享受喜乐除众苦，疲劳心性今休息。

依靠上述快乐来源的法喜宴席，愿三界城市中的所有众生，享受暂时和究竟解脱的快乐，遣除一切痛苦，让疲劳的心真正获得休息。

我们很多人每天都休息不了，让烦恼把心性搞得特别累。很多人都说："好累啊！好累啊！"但如果我们用般若空性来讲的话，虽然名字上"累"，实际上也不累。其实，我们有时候需要一种快乐，心性也应该休息。

等会儿念《普贤行愿品》回向之前，这边有一些道友要背诵，我准备了一个奖品，先讲一下它的来历。二十年前我去印度，途径尼泊尔的时候，很想请一尊无垢光尊者像。可在那里待了半个月，经常能见到宗喀巴大师像，却一直没有找到无垢光尊者的像。从印度回来的时候，又在尼泊尔待了十天，一直找还是没有找到。就在离开尼泊尔的前一天下午，我又出去找了，结果终于请到了一尊无垢光尊者的像。后来，以那尊像为样板，在学院里也做了一些。今天背诵的这些道友，等会儿念《普贤行愿品》的时候，可以得到这尊佛像。

第十九课

我们计划在今年把《大圆满心性休息》前八品的显宗部分讲完，具体能不能实现我也不好说，在座的听众也可能有各种情况。但不管怎样，前辈大德们都说，对修行方面一定要有计划、有安排。所以，即使无常修得再好，对修行、弘扬佛法、利益众生方面也都需要有安排。

- 学习佛法应善始善终、善加选择

今天的听众跟上次相比基本没有减少，不管是学院的也好、学院以外的也好，空中也好、地上也好，色界无色界的众生也好、欲界的众生也好，都比较不错。

我再三要求大家听课，不是因为听课的人多会给我带来利益，我从来也没有这样想过。很多人来到这个世界，好不容易对佛法产生了兴趣，此时不要盲目信仰，否则就叫做迷信。怎样才能不盲目信仰呢？一定要通过修行和学习。

世间的任何知识都是通过学习来抉择的，这在佛教里面也不例外。而且，大家需要共同学习。很多人选择自己看书，但这样不会长久，可能一本书都完成不了；而集体的力量非常强大，因此参加集体学习很重要。

现在很多人所学的书籍，是一些世间人用自己的佛教见解所写的佛教评论和论文等。这些虽然也

可以说是帮人打开心灵的一种智慧，但更重要的是，如果确实要学习佛教的话，应该学习像藏地三大文殊之一全知无垢光尊者的《心性休息》一样的法本，这是完全正统的非常珍贵的法本。

学习《心性休息》的过程中，我以为刚开始人可能比较多，慢慢会减少，到最后只剩我一个人了。但现在看来，人不但没有减少，反而越来越多，我们也很随喜！

我自己到佛学院已经三十年了，其间研究和学习佛法从没有间断过，在座熟悉我的人应该都比较清楚这一点，所以我并不是在这里自吹。而在研究的过程中，我认为最重要的就是像全知无垢光尊者的著作那样的法本，因为它具有一种殊胜的力量——佛教讲的加持力，并具有近代的传承（近传），还直接地传授窍诀，一代一代地一直传到上师如意宝那里。

《大圆满心性休息》我讲了好几次，这次也许是最后一次吧。因为年龄已经这么大了，以后还有可能讲吗？很难说。所以，我希望这次传讲，大家都能善始善终。

我看了一下，大家之前隔了一两个月，但现在还都在认真地听课，这一点我比较满意。而且总体上讲，大家对《心性休息》的法本有这样的信心，也是比较好的。

- **努力掌握甚深佛法**

在学习本法的过程中，大家应该有心理准备：

有时会遇到比较简单的内容，比如依止善知识、皈依、发心等；有时可能遇到比较复杂、甚至特别难懂的内容，希望大家不要失去信心，一定要很认真地去听。

佛法不全是简单的内容，如果天天讲浅显易懂的问题，恐怕谁也不会懂得佛教的深奥。我们现在这一代人是佛教的继承者，对人身难得、寿命无常等简单道理要懂，对今天要讲到的阿赖耶识等难懂的道理也要明白，但这样的道理在《心性休息》中不太多。在座的听众大多是高级知识分子，据我所知，很多人的智慧和文凭还是不错的，你们应该学会深一点的法。

但我感觉，很多人不像藏地寺院的修行人那样对五部大论很有信心。我们开讲五部大论的时候，听课人数并不多。我有时想，你们很多人是不是故事根基啊？一听到故事就很感兴趣。

我到大学里面演讲也不敢讲深的内容，一讲深的就全部都睡着了，我也不愿意看到这样的场面。所以不管到哪个学校，一讲到压力、感情、幸福、快乐……大家的表情都还比较不错。一讲到如来藏、阿赖耶，或者中观应成派、自续派以及唯识宗的依他起等，好像几百个人当中没有一个感兴趣的，全在打盹。这时我就觉得："今天转法轮很不成功，干脆还是回到故事上去。"虽然我也不是很擅长讲故事，但也没办法。

今天听课的过程中，大家对个别难懂的内容需要做些思考。另外，也希望大家以后认认真真地学习中观的空性、因明的推理和《现观庄严论》中诸

佛菩萨的功德、现相和实相的道理，以及《俱舍论》中对万法的辨别，尤其是心和心所的分类等，对一些专用名词也应该熟悉。

- **转变学习习惯**

然而，很多佛教徒都是很现实的，我也基本知道他们的心态，那他们是如何现实呢？就是每堂课的内容一定要用得上。哪有这样的知识啊？好像全都是要像快餐一样的。如果用不上，他就没有兴趣，还认为“这是天方夜谭，与我的生活毫不相关，一定要与我的生活息息相关才行”。

其实，这是对追求真理的方法不了解。当然，生存在这个世界上，有必要学一些贴近生活的知识。但是如果整天只求这些的话，那学物理、化学、生物、几何等高级科学的时候，你也没办法当场就跟这些专业知识相应。所以，希望佛教徒把这个习惯转变过来，不管遇到什么知识，一定要抓住其重点和要诀，这一点很重要。

第四品 业因果

业因果品分四：一、略说本体；二、广说自性；三、结尾；四、回向本品善根。

甲一、略说本体：

今天讲到《大圆满心性休息》第四品业因果品。分为略说本体、广说业因果之自性、结尾以及回向本品善根。首先是略说业因果的本体。

佛说三有诸苦乐，由昔所积业产生。

两千五百多年前，我等大师释迦牟尼佛已在相关经典中说到，色界、无色界、欲界，这三界所有的痛苦和快乐，都是由众生前世今生所积累的业而现前的。因此，世间人的苦乐各不相同。

很多人经常说："为什么别人很快乐，我很痛苦？为什么别人的身体很健康，我的身体经常得病？"其实，这与前世的善恶业有一定关系。《俱舍论》第四品中说："形形色色世间界，皆由众生业所生"。意思是说，这些形形色色的世间界，都是由众生的业所产生的。

关于业的详细分类，很多世间人可能并不是特别清楚。将来，大家应该花一定时间去研究业的分类、差别、本体、造作方式、业果以及业灭尽后所呈现的果位等道理。

- **业果不会虚耗**

不管善业还是恶业，始终都不会耗尽。《百业经》中说："众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟。"众生所造的各种业，不要说一年乃至百千万年，即使是在一百劫中也不会毁灭。这一点大家一定要注意。

你认为今天杀生或偷盗没有被人发现，就不会有什么果报。实际上，即使这辈子、下辈子都没有被人发现，可再过几世以后，所造的业都不会耗尽、消失，因缘成熟时，果报一定会现前。对这样的因果道理，每个人应该认清并有所敬畏。

- **智者应谨慎取舍因果**

藏地人经常说："这个人是好人，因为他具有因果正见。"这是藏地民间对好人的判断标准。其实从行为上也可以看出一个人是否具足因果正见。有些人不具足因果正见，也不懂相关的道理。现在网上和现实中的一些人，行为的确特别可怕，但是他自己也不明白，极其愚痴，这样就会产生各种各样的果报。

《白莲花经》中说："业作一切如画家。"善业和恶业就像画家一样，会做很多事情。一个好的画家可以描绘山河大地、好人坏人……什么都可以画出来。同样，我们造善业会产生善的果报，造恶业会产生恶的果报。因此，谨慎取舍因果对每个人来讲都很重要。

其实，取舍因果不是为别人做的，而是与每个人自身息息相关的。因为，你现在的善恶行为，会导致自己将来感受苦和乐。比如说有一个老师劝学生不要造恶业，一定要造善业。但有的学生会想："老师天天都说这些干嘛，我们造业跟他有什么关系？"其实并不是跟老师有关系，对老师来说，他自己尽力取舍因果就可以了，但他觉得很多人不谨慎取舍因果非常可怜，于是以悲悯心引发而劝大家行持善法。因此，如果有人劝请积善去恶，我们也应该乐于接受，这才是智者的行为。

以上讲业的本体。下面"广说自性"分为修世间法和修寂灭的出世间法两个方面，修世间法又分

为略说、广说、断除之理三个方面。

甲二（广说自性）分二：一、修世间之法；二、修寂灭之法。

乙一（修世间之法）分三：一、略说；二、广说；三、断除之理。

丙一、略说：

黑白二业行轮回，即是十善十不善。

略说部分，分为不善业和善业两方面。不善的业叫做恶业或黑业，善的业叫做善业或白业，它们会分别在轮回中产生痛苦和快乐。

《宝鬘论》中讲：身体要断除杀生、偷盗、邪淫，语言要断除妄语、粗语、恶语、离间语，心里要断除贪心、害心、邪见，总共有十不善业。断除了十不善业就叫做十种善业[94]。如果造这十种善业或十种不善业，就会分别产生将来的快乐或痛苦。如《念住经》中云："不善恶趣受痛苦，善业善趣得安乐。"行持不善会转生恶趣，感受痛苦；行持善业会转生善趣，获得快乐。

然而，在平时的生活中，大家可能都知道善和恶的概念，但真正能断恶行善的人却很少。尤其是大城市里的人，多数都非常盲目，不善业基本每天都在做，而善业却很少行持。只有有信仰、懂因果规律的少数人会守持这样的规则和要求，他们从小就对行持善业非常重视，对造作恶业特别排斥；即

[94] 《中观宝鬘论》："戒杀断盗取，远离他人妻，真戒妄两舌，粗恶及绮语，彻底断贪心，害心与邪见，此十善业道，相反即恶业。"

使有时因为业力现前、生活逼迫等原因造了恶业，也会尽心尽力地忏悔。

- **业为种种差别之因**

因此我们应该明白，世间苦乐都是由善业和恶业而形成的。《业分辨经》中说，有一次，婆罗门斗达之子尼珠问佛陀："世间人有些长寿、有些短命，有些健康、有些多病，有些相貌端严、有些非常丑陋，有些权势强大、有些地位卑微。此外，种姓有贵贱，财富有丰乏，智慧也有高低等。世间有许多此类不平等之事，这是什么原因？"

佛陀说：这是因为每个众生前世所造的业不同，业有上中下三品，造作的意乐和行为也都不同[95]。佛经中对此还有广说。

今天在座的每个人，行为和心态等情况都不相同。对于这些差异产生的原因，世间学说有各种不同的说法。但我看了那么多书、接触那么多人之后，归根结底，还是认为佛教当中"具有业"的道理说得最清楚。

因为各种差别不可能是无缘无故而产生的。既然有因和缘的话，那这种因缘并不是身体上的因缘，而是心上的种子有差别。正因为种子不同，人们从小就都不相同。即使是双胞胎，他们的相貌、智慧、性格、福报、工作能力等也都是不同的。我们家乡就有一对双胞胎，一个从小特别爱打架，一个特别

[95] 《业分辨经》："婆罗门童子，一切众生由业力所成而感受自份之业，业之生住者，依业而分上中下、高低贤劣也。众生之业有种种、见有种种、行有种种。以黑业转生于众生地狱、饿鬼、旁生中，以白业投生于人天中。"

爱行持善法。虽然他们形象基本相同，但性格截然不同，长大之后的福报也不相同。

既然出生因缘相同的双胞胎也是这样截然不同，那其他人就更不用说了。包括今天听课的每个人，确实生活处境也都不相同。有些人特别痛苦，连生存都很困难；有些人各方面都非常有福报；有些人可能在某方面还算可以，但其他方面就不尽人意，比如长得还可以、但特别贫穷，财富特别丰裕、但身体不好……有很多很多的差别。

关于人与人之间的差异，大家也可以好好思维。思维时应该想，我的心上有前世不同的种子成熟了，因此今天的生活受到一定的影响；同时也要考虑到，今天的行为也会影响到我的未来。通过这样思维，很多人就会对因果不虚产生信解。

- **最究竟时无善恶**

虽然行持善法获得快乐，造作恶业感受痛苦，但到最究竟时是无有善恶的。如《入中论》中说："无善恶慧得解脱，亦遮思维诸业果。"这个颂词之前的部分，讲了造作善恶业会分别感受快乐和痛苦。但这里讲，到最究竟的时候，佛陀也说了，善和恶都找不到，是空性的；我们何时通达了此理，就已经获得了解脱。但在达到这种境界之前，佛陀在经典里遮止了凡夫人去思维业因果。因为这是甚深的道理，即使思维也不一定能得出很好的结论。

有些人说："如果有前世，我为什么看不到？如果我前世真的造过善恶业，那我为什么想不起

来？”这是一种比较愚痴的问题。哪怕这辈子确实发生过的很多事都想不起来，更何况是隔了一世的事情？而且众生还具有胎障等各种迷惑的因缘。所以，凡夫人以自己的智慧来发现业果之理是非常困难的。

因此对于业果，我们一定要跟随具无比智慧的前辈大德和佛陀的教言。应该通过圣教量来认识业果并产生定解，这相当重要。

下面广说业。它涉及到业的依存之处，到底是身体还是心。这个问题大家一定要学好。

丙二（广说）分三：一、所依；二、能依；三、果报。

广说业包括所依、能依、果报三个部分。所依是指业依靠什么而存在。众生都会一世一世地死亡，死时身体已经灭了，那业到底依靠什么在百千劫中不毁灭呢？这就要讲到业的所依——阿赖耶。能依业，讲业自己的本体是什么。最后讲业成熟的果报。本品对很多人来讲很重要，尤其是以前不太信仰佛教的人，应该好好去研究。

丁一（所依）分十：一、宣说阿赖耶与阿赖耶识；二、识积业之方式；三、宣说识位；四、各位之识；五、宣说三界以何者为主；六、融入方式；七、各自分类；八、无色界心依四名蕴之理；九、认识四禅无色界之心；十、欲界识一异之理。

戊一、宣说阿赖耶与阿赖耶识：

首先，业的所依分为十个科判。第一个是宣说

阿赖耶和阿赖耶识。

虽然不同宗派有不同说法，但不管善业还是恶业，都是依存在阿赖耶上，就像钱存在银行里一样，阿赖耶比喻为银行，业比喻为钱。当然，钱存在银行也可能会被小偷偷走，但业会不会被“偷走”呢？如果出现了特殊对治力，业也有中间消失的情况。

所依无记阿赖耶，如镜无念本体上，

不分别境明清识，作现基故如明镜，

彼中取境五根识，自体无念如镜像。

其后二取辨境识，刹那于彼执不执，

辨别彼即染污意，不辨别彼为意识。

这里对唯识宗的八识讲得很清楚，汉传佛教中也有相关论述。希望大家通过这个颂词分清如来藏、阿赖耶、染污意识、意识、五根识，作为佛教徒应该清楚这些道理。

当代一些比较出名的引导千千万万人的学者、教授、科学家，我也看过他们的一些论述，也许他们有不同的说法，但关于阿赖耶到底是什么，好像他们自己也不是很明白，那更何况一些普通的佛教徒？所以希望在座各位通过全知无垢光尊者的教言，懂得什么是阿赖耶，这很重要。

首先，我讲一下颂词的字面意思。《大车疏》中注释的篇幅比较多，颂词的字面解释比较靠后，你们方便的时候自己看。

“所依无记阿赖耶，”刚才讲了，所谓的业存积在阿赖耶上面。“阿赖耶”是古印度语，也叫普基识、藏识，或含藏识——因为它上面存积很多业，就像仓库一样。

阿赖耶是什么样的一种心识呢？它是所依——业依靠的地方叫做所依，它是无记的。

麦彭仁波切在《智者入门》中讲：阿赖耶的本体是无记法，行相是缘广大的器情世界，具有五遍行心所。在《中观庄严论释》当中也讲到，阿赖耶的本体是无记的，是一种不善不恶的无记法。

“如镜无念本体上，”就像镜子一样，阿赖耶无有任何分别念。所以，无垢光尊者用镜子来比喻阿赖耶，因为它是不动摇的、没有分别念的。

“不分别境明清识，”此处讲“阿赖耶识”，阿赖耶和阿赖耶识这里是分开的，阿赖耶是不动摇的，当然，它们的本体是一个心识。但如果将阿赖耶与阿赖耶识分开来讲，那么镜子是阿赖耶，镜子上的明清部分叫做阿赖耶识。

阿赖耶识也没有分别。学过因明的人都知道，“这是什么、那是什么，这是白色、那是黑色，这是善的、那是恶的……”，这叫做分别。而阿赖耶和阿赖耶识都是没有分别的。

“作现基故如明镜。”不分别对境的一个明清的识可以作“现基”——阿赖耶识能现前一切器情现象，是显现一切的基础，所以把它比喻成明镜。这里有个“明”，表示阿赖耶有一个明清的部分，叫做阿

赖耶识。

“彼中取境五根识，自体无念如镜像。”此处讲五根识，对应的比喻是镜子中能显现各种影像——不动的镜子是阿赖耶，镜子的明清部分是阿赖耶识，在明清中能显现山河大地等的是五根识，就像人照镜子的时候，面容等都可以在镜中显现一样。这种显现同样没有分别，其自本体没有意念，就像镜中现的影像一样。眼识、耳识、鼻识、舌识、身识就是五根识。因明中也讲，因为根识是现量，所以五根识都没有分别。

“其后二取辨境识，刹那于彼执不执，辨别彼即染污意，不辨别彼为意识。”眼识、耳识、鼻识等五根识和意识这六种识中的任何一识灭了以后，无间阶段的心识叫做意根，意根中产生的识叫做意识。《俱舍论》中说，六识灭尽无间产生意根。

在五根识等产生以后，意识在认知对境的过程中刹那刹那现起，这种刹那性的意识分为两种：一种是六识灭尽之后产生的识，还没有执著、辨别对境，这是无分别的意识；二是缘五蕴而显现我和我所的识，可以辨别、执著对境，这叫做染污意识。

我看过汉地一位大德对八识的比喻：唐僧什么都不取舍，比喻阿赖耶；孙悟空刹那不停，也经常关注唐僧，比喻意识；猪八戒直接享用色声香味触五境，比喻五根识；沙和尚一直保护唐僧，不管发生任何事都在跟前，把他当作自己人一样地与他形影不离，以此比喻染污意识经常缘阿赖耶和五蕴取境。

当然，这是比较粗大的一个比喻。比如猪八戒是有分别的，而五根识没有分别，如果直接这样比喻的话，肯定有一定的不同。

不管怎样，大家一定要细致了解七识聚[96]，即阿赖耶（与阿赖耶识算作一个）、意识（第六意识与染污意识算作一个）和五根识。

- **两种阿赖耶**

按照《心性休息大车疏》所讲，阿赖耶分为两种：一是本性真实义阿赖耶，二是种种习气阿赖耶。

什么是本性真实义阿赖耶？《文殊净智经》中说，阿赖耶是一切的现基，是轮回和涅槃的基础[97]。而心性的本来面目，远离四边八戏的光明无为法，就叫做本性真实义阿赖耶。它是一切轮回和涅槃的本初，也可以称其为如来藏或一切万法的真实自性。

还有一种是种种习气阿赖耶。由于众生没有认识本性真实义阿赖耶而起现无明，继而产生各种习气，这些习气就显现于世间当中。此时，它是以离戏的方式存在的，而不是以真实本性的方式存在，这一点很重要。

也就是说，轮回中的善业、不善业，随解脱分善业、随福德分善业，都可以积存在阿赖耶上面，但并非是以固定的方式存在，而是以离戏的方式存在。

为什么是以“离戏”的方式存在呢？因为，善

[96] 如果将第六意识和染污意识分开算即为“八识聚”。
[97] 《文殊净智经》：“阿赖耶乃一切基，轮回涅槃清净基。”

恶业积在阿赖耶上，而阿赖耶的本体又依于远离四边八戏的心性。《宝性论》中也有相关比喻：四大及其组成的世界居于空中，大地依于水，水依于风，风依于空，空则不依靠任何东西；同样的道理，众生的业依靠在清净的心上面，清净的心不依于任何法[98]。这是很重要的一个缘起，你们方便的时候再三看一下《宝性论》的这个教证。

本性真实义阿赖耶不依靠任何法，就像器世界没有依靠一样；虽然没有依靠，但是它也可以存在。而暂时来讲，业是依靠心，心就是阿赖耶，阿赖耶真正的本体又依于远离四边八戏的心性。

就像地球居于空中，却不会掉下来。原因是什么呢？按照天文学的说法，是由于万有引力等规律。同样，虽然业的本体是空性的，但暂时来讲，依靠它的规律也可以出现"善有善报、恶有恶报"的现象。

《心性休息大车疏》中讲，应当了知所离、能离、离基、离果，这在佛教中很重要。所离，就是我们所要离开的，依赖于种种习气阿赖耶的八识聚及流转轮回的各种善恶业习气；能离，就是能断除习气的随解脱分和随福德分善业；离基，就是本基阿赖耶、本基如来藏；离果，即离开所有习气的果，就是最后获得一切圆满功德。

《中观庄严论释》中也讲到，阿赖耶分为异熟阿赖耶和种子阿赖耶[99]。异熟阿赖耶是已经成熟的万

---

[98] 《宝性论》："地依水依风，风尽依虚空，虚空非依风，非依水地界。如是蕴界根，依于诸业惑，业惑则恒依，非理之作意，非理作意者，尽住净心中，心自性诸法，不住于一切。"

[99] 种子阿赖耶，也叫做种种习气阿赖耶。

法的依处；种种习气阿赖耶则是习气的依处，其上可以成熟很多习气，进而显现山河大地等整个世界。

全知无垢光尊者在《如意宝藏论》中专门讲了阿赖耶可以积累习气的道理：阿赖耶是无分别的，其上可以积累无色界习气；阿赖耶识和五根识也没有分别，但是它有明清的心识部分，其上可以积累色界习气；意识和染污意识上，可以积累欲界习气。所以，无色界、色界和欲界的习气，分别积累在阿赖耶、五根识和阿赖耶识、意识和染污意识上面，这样会成熟各种各样的习气。

- **三大习气**

全知无垢光尊者的《如意宝藏论》中还讲到，众生有三种习气，即身体习气、心识习气和外境习气。

因为有身体习气，我们在六道轮回中会现前各种身体——可能会变成动物，也可能变成人；可能变成南非人，也可能变成其他地方的人。有些人经常说："我前世可能是藏族人，你看，我一来到藏地，很多人都说我特别像藏族人。"可能你确实有藏族人的习气。而有些人可能有非洲人或印度人的习气。这是身体习气。

还有意习气。"意"指阿赖耶识、五根识等七识聚。因为有意习气，就可以出现六道众生不同的心识，比如动物的七识聚或人类的七识聚等。

还有一个是境习气。有了这个习气，你的面前就会呈现各种外境。

我们做梦的时候，这三种习气也会发挥作用，

了解这一点很重要。因为有心的习气，所以做梦时有梦中的意识；因为有外境的习气，就会出现梦中的外境；因为有身体的习气，也会出现梦中的身体。

有时候，我会梦见自己变成了其他人，有些人也会梦见自己变成了动物等形象。因为每个众生确实都有这三种习气，所以将来就可能出现不同众生的心识、身体和外境。比如，很有可能现前海洋动物的心识、身体和外境，就像梦中的业力习气成熟一样。这就是三大习气。

- **阿赖耶相续存在**

所有习气都依存在阿赖耶上，但依存方式有所不同。可能有些习气先在意识上，然后在染污意识上，但意识和染污意识的本体跟阿赖耶从来没有分开过。

还有，在酣睡的阶段，粗大的分别念已经灭尽，六识聚已经融入阿赖耶[100]；或者在中阴身的阶段，有些识聚不明显，也是存在于阿赖耶上；转生到色界、无色界时，有些识聚也是不明显的。

另外，有些动物很长时间处于无念状态[101]，但是它的心识是一直存在的。很多心理学家和动物学家都不知道，为什么那个时候它还有心识。其实，按照佛教的观点就非常容易解释。同样，人死后的中阴阶段，如果承认阿赖耶就非常方便理解，根本不用担心意识会断绝。

在佛教的任何一种观点中，都没有说心识一定

[100] 《大圆满心性休息》：“如是欲界入眠时，五境根识渐入意，意识融入阿赖耶，一缘无念无现境。”

[101] 动物的无念状态，如冬眠。

要以粗大、明显的方式存在，不仅中阴身阶段某些识不明显，即使酣睡时也不会出现意识，连梦都没有。因此，我们有必要明白佛教的各种道理。

无垢光尊者的《宗派宝藏论》中讲，直至金刚喻定之前阿赖耶一直存在。由此可见，虽然证得八地菩萨时，七识聚都会转依（转依之理将来在《经庄严论》中也会讲到的。在这里，阿赖耶转依为法界性智、阿赖耶识转为大圆镜智、染污意识转依为妙观察智，意识转依为平等性智，五根识转依为成所作智，最后七识聚转依为五种智慧[102]），但不管是否转依，按照无垢光尊者所说，阿赖耶的本体就像河流一样相续不断，直到成佛之前，都以刹那性的方式存在。

现在很多物理学家也认为，人死之后应该还有一种非物质的心识存在。最近，美国和德国的科学家们通过很多方法进行观察，认为人的心识与身体不同，是以“另一种方式”存在的。

十多年来，我翻阅了很多西方科学家的相关论著，有时对他们的说法不是很满意。昨天中午，几位央视记者来采访，他们谈到电影《超体》，认为其中所说的是佛教当中一种很高的境界。我说不一定，因为我大概了解过这部电影。很多人认为大脑是心识存在的基础，而且很多心理学家认为心识是

[102] 《中观庄严论解说》：观待远离所离之垢、显现正面的功德而称为转依，五毒转依为五智，阿赖耶转依为法界性智，阿赖耶识转依为大圆镜智。《趋入三身经》中云：“阿赖耶识隐没于法界即是大圆镜智。”彼经又云：“意识隐没于法界中即是平等性智，染污意识隐没于法界中即是妙观察智，五根识隐没于法界中即是成所作智。”《经庄严论》中说：“第七末那识也即染污意识转依为平等性智，意识转依为妙观察智。”只是经论的说法不同而已，不存在任何矛盾。

大脑的产物，或者将大脑作为主因来研究。但大脑毕竟是物质，如果像他们那样承认的话，就无法判断心识的甚深问题和相续问题了。

所以，对于佛教密法的中阴法门，以及显宗当中阿赖耶和业的相续，佛教徒还需要去钻研。

- **应当认真研究业和阿赖耶**

现在，个别西方学者喜欢用佛教大圆满“车确”、“脱噶”的引导法来写博士论文和研究生论文。我不赞叹这种做法，因为这个领域必须经过灌顶、实修才可以进入，就像一般外人不能进入某些特殊的医学实验室一样，佛教的这个领域你也没有必要随便进入。

如果真想研究佛教的一些甚深领域，你可以研究业的本体、分类，心识的本体、分类，阿赖耶的本体、分类，以及更深层次的道理。这些道理在相关的经论中都有论述，尤其是藏传佛教全知无垢光尊者、麦彭仁波切的论著。还有，宗喀巴大师也有一部关于七识聚的论典，不知跟自宗观点是否相合。

早在二十多年前，我翻阅过一本厚厚的宗喀巴大师对《现观庄严论》的注疏——《金鬘论》，该论后面部分有对八识聚的专门论述。那时我刚出家，对业和阿赖耶还有一些怀疑，也比较感兴趣，在花了很长时间分析这些问题之后，彻底被这方面的哲理所折服。

从那之后，虽然现在我有时候想不起阿赖耶的一些道理，但也不会像现在有些人那样，认为佛教

的观点不合理而想要辩论。因为当时我已经用所有的智慧去探索，却发现相关经论中的每一句话都说得非常清楚，每个道理都非常甚深，最后我对每一句话都没办法产生怀疑和邪见了，所以我已经没有力气再去辩论了。

所以我希望，大家首先研究一下佛教的业因果。当然，对此完全相信的人不用特意去研究。但是还有些人就非常反对，这样的人有两种，一种是稍微有一点道理的，他还是有一些知识；一种是固执己见，没有任何道理而不信："我才不信这个，我不想学，也不想看，这个不好！"但是不好的理由他说不出来。现在有些佛教徒的家人就是这样。而在学会里，有些人的家人对佛教是既不支持也不反对，采取中庸的态度。

总之，业和阿赖耶的道理很重要，希望大家再三看一下《大车疏》中的相关道理。

- **安住阿赖耶、阿赖耶识≠认识法身**

如果讲到一些密法窍诀的时候，阿赖耶跟法身在认识方面还是有很多差别的。

现在，有些人安住在比较明清的状态时，就认为自己已经证悟了法身。所以，无垢光尊者在七宝藏的《句义宝藏论》《法界宝藏论》中专门讲了阿赖耶和法身之间的差别。虽然法身也是明清的、无有分别念的，阿赖耶识也是明清的、无有分别念的，但这两者是很有差别的。

我翻译过的《大圆满直指心性注疏》（全知麦彭

仁波切造论，法王如意宝注疏）中，也讲了什么是阿赖耶识，什么是真正认识的觉性，这两者差别非常大。现在可能大多数人认为自己已经证悟了，但也许是住在阿赖耶识的状态当中。

以前法王如意宝也经常讲，新龙的伏藏大师列绕朗巴（法王如意宝的前世）常去看色尔坝的意科喇嘛，他是一位非常了不起的大德。

当时，列绕朗巴大师说："你们色达和多科[103]一带的修行人，都住在大圆满境界的门槛上，还没有真正进入。"意科喇嘛就跟列绕朗巴大师开玩笑说："那你知道他们在门槛上的话，就把他们推到里面去吧！"列绕朗巴大师说："我是需要养家糊口的人，不敢得罪他们，我不敢推。"

意思是说，列绕朗巴大师已经发现了很多修行人住在阿赖耶识上，还没有进入法身的殿堂，意科喇嘛就说，你应该批评他们，把他们推进去。由于当时伏藏大师列绕朗巴在色达一带显现在家身份，所以开玩笑说不敢推，如果得罪了这些修行人，可能很多供养都没有了。

这说明了什么呢？当时藏地有一部分修行人，自认为已经认识了大圆满。因为他也是能安住的，安住时也是没有分别的，也是明清的，也是非常舒服的。但实际上，他安住的不是真正的觉性，而是一种阿赖耶识的境界。

无垢光尊者的大圆满论著当中，讲到了认识法身与阿赖耶之间的差别：一个是真正认清了觉性，

[103] 多科，现在叫壤塘县。

一个是没有认清觉性。《大圆满直指心性》中对这两者的差别也讲得很细致。但我们今天不是讲大圆满的修行境界，有些人可能也没有得过灌顶，因此这里只是稍微提醒大家一下。

汉地和藏地的有些人会不会也住在法身殿堂的门槛上？有些汉地修行人经常坐禅、安住，但他们是安住于一种明清的状态中，感觉非常开心，在微笑中认为自己已经证悟了，但这其实只是安住在阿赖耶识当中的快乐而已。

其实，阿赖耶识是轮回之因，并非真正的解脱之因。当我们认识真正的觉性法身的时候，它就是解脱的因，它会让我们成就的。

这里的一些老道友可能知道，当时我讲法王如意宝的《大圆满直指心性注疏》时自己也感受很深：原来法王把这两者之间的差别分析得那么清楚！因为，本来麦彭仁波切在《大圆满直指心性》颂词当中，就把这一点讲得很清楚，法王如意宝在讲义里，又结合自身的修行体验讲得更清楚。我当时译得比较古，基本是直译的，但这个法本现在好像没有了。我还没有死，法本就已经离开了世间，死了以后就更不用说了。

总之，希望修大圆满的人分清阿赖耶识和觉性的差别。无垢光尊者的《四心滴》中对此也有分析。但这些是修行上的问题，我们今天讲的是理论上的剖析，修行上和理论上有些地方的范畴是不相同的。

思考题

第一课

【知识类】

1、请解释本论的论名、顶礼句和立宗句。

2、藏传佛教有哪两种殊胜窍诀？本论的殊胜性何在？你打算如何学习？

【修行类】

1、获得暇满人身，你是否感到极为欢喜？如何引发这种欢喜心？你认为此生来到人间，应该做什么？

2、什么是修行？对于修行需要有长期性和次第性，你认同吗？今后打算如何做？

【生活类】

1、从广义上讲，什么是“长寿天”和“喑哑”？如何避免落入此种无暇？

2、什么是八种闲暇？你之前是按照这种标准来衡量自身的价值吗？这种衡量方式对你产生了何种影响？

第二课

【知识类】

1、什么是十种圆满？每一种圆满对于修行佛法都是必不可少的吗？为什么？

2、精进有哪两种？如果今生没有精进修行，下一世就一定会堕入恶趣吗？这种说法是否言过其实？

3、什么是心和心所？按照本论的教言，应如何断除心与心所的垢染？

【修行类】

1、作为佛教徒，为什么不能说是非？如何避免这种行为？

2、为什么说修行人应珍惜时间？如何才能做到这一点？

【生活类】

1、什么是胜义谛的善法和世俗谛的善法？你会经常拿念珠、外出时随身带佛像吗？作为佛教徒，你的言行举止和之前相比，是否有了一些改变？有哪些改变？

第三课

【知识类】

1、什么是相似人身、中等人身和珍宝人身？对照三者的标准，你是否经历过一个变化的过程？观察周围的人，又可以归属于何种类型？对此你有何感触？

2、请解释“故于大德前闻法，如法修持住正法，恒常行法止非法，以修法义而住法”。你能做到其中的哪些？

【修行类】

1、修行不稳固有哪些表现？如何才能做到修行稳固？

2、什么是护持正法？在家居士可以带领别人学习佛法吗？为什么？你打算如何做？

【生活类】

1、如何理解“佛法是一种教育”？这种教育有何必要？

第四课

【知识类】

1、获得人身有哪些意义？为什么说依靠人身可以成办超人善

妙？为什么说暇满人身是诸乘之所依？由此你对人身有了哪些新的认识？

2、请结合本课的公案总结说明，为什么人身胜过天身？

【修行类】

1、请结合颂词说明，为什么说调伏自心最重要？如何调伏自心？

2、为什么轮回中的一切痛苦都是从虚度暇满而产生的？如此思维之后，结合讲记中有些人的修行状况，你打算如何做？

3、结合上师对法王如意宝传讲《释量论》的感受，以及自己被上师摄受的经历，说明“面见导师具实义”之理。

【生活类】

1、学习和修行佛法可以带来幸福吗？对此你有哪些感受？

第五课

【知识类】

1、请结合比喻说明科判“乃变化性故为无常”的道理。

2、对于器世界的不同说法，应如何圆融理解？

【修行类】

1、如何思维身体的无常？以此可以解除哪些痛苦？

2、如何思维“得梵天果亦是无常”？这对你生起出离心有何帮助？

【生活类】

1、你周围有改变信仰的例子吗？为什么不应随意改变信仰？如何做到这一点？

第六课

【知识类】

1、按照本课所说，佛陀有哪些特点？如何通过诸佛佛子示现涅槃而观无常？

2、如何思维“终舍一切故为无常”？世间人也知道死时什么都带不走，修行人与他们有何不同？

【修行类】

1、思维“寿命无增唯减”之理和“赤风中油灯”的比喻，反观自己在修法上是否有紧迫感，并说明如何引发这种精进修法之心。

2、结合《众经撰杂譬喻》中两个好朋友的故事，说明该如何认识身心的关系？这对你的修行有何启发？

【生活类】

1、如何把握随顺的分寸？在这方面你做的如何？今后有何打算？

2、佛教的人生观有什么特点？在做善事方面，佛教有哪些层次？依此可以消除哪些误解？

第七课

【知识类】

1、为什么说三世和三有都是无常的？

2、请结合刹那性的推理和比喻，说明如何思维死亡无常。

3、拥有上师的窍诀对闻思修有何重要性？

【修行类】

1、请思维“诸缘时境皆无常”的道理，并说明哪些属于“无

义欺世法”，为什么？

2、请结合本课公案，说明观自身的无常有何必要？如何去观？你有“未来修行也不迟”的想法吗？这种想法会导致什么结果？你打算如何做？

【生活类】

1、无常是否是佛教中独有的说法？观修无常是否会变得消极？应如何调整？

第八课

【知识类】

1、请结合颂词说明，修行无常会有哪些功德？

【修行类】

1、结合愚者希求为国王剃须的公案说明，获得人身后有哪些结果？按照无垢光尊者的教言，为了获得解脱应该如何做？

2、反观自己，是否可能存在令善知识产生厌离之心的过失？如果你在闻思修行和弘法利生的过程中遇到了违缘，应如何做？

【生活类】

1、请观察个人、群体以及世界范围内产生矛盾和冲突的原因，说明如何才能避免此类现象的发生？

2、请结合自己的体会，谈谈信仰会对人生产生哪些影响？

第九课

【知识类】

1、从略说的角度说明，为什么轮回是痛苦的？请详细说明，什么是三苦？行苦有哪两种解释？

2、为什么说亲怨是不定的？既然众生既做过亲人，也做过怨敌，那为什么要报恩而不是报仇呢？

【修行类】

1、轮回痛苦可以用哪些比喻说明？你对于其中的哪个比喻最有感触？请对此经常思维。

2、请结合《百喻经》中愚人和泉水的比喻，说明应如何守护根门？

【生活类】

1、“投生无数痛苦之理”和“纵得梵天乐之果亦终将受苦之理”的内容，对我们面对今生的痛苦有何帮助？

第十课

【知识类】

1、三界众生分别是如何形成的？有什么不同的名称？三界迷乱现象是如何产生的？请以实例分析识、意、心三者的差别。

2、请简要解释两种圆成实、两种遍计、两种依他起。

【修行类】

1、如何理解“人生如梦幻”，平时应如何修持？

2、在修行过程中，如何区分真正的修行境界和无愧之心？

【生活类】

1、请谈谈自己或别人的身上发生过哪些无常的事例，对你有什么启发？应如何对待生活中的苦与乐？

2、你或周围的人会评论圣者的金刚语吗？你认为这些评论是否合理？应如何对待圣者的金刚语？

第十一课

【知识类】

1、请以教证、比喻说明地狱的痛苦程度。

2、如何全面理解地狱众生的寿量？这对你有什么启示？

【修行类】

1、你相信地狱的存在吗？对修行人来说，承认地狱存在有何必要？应如何抉择地狱的存在？

2、请一一思维复活地狱、黑绳地狱、众合地狱和号叫地狱的痛苦、转生之因、寿量等，你有何感触？

【生活类】

1、有些人说自己特别痛苦，像处在地狱中一样，你觉得这种说法合理吗？

2、学了这一课，你在平时的取舍因果方面有何改变？为什么会有这些改变？

第十二课

【知识类】

1、请解释"无间地狱"、"无息地狱"、"孤独地狱"。人们对"孤独地狱"有何种误解？

2、摧破地狱的偈颂和咒语有哪些？如何运用？

【修行类】

1、请结合公案和自身实际分析，为什么要长期修行四加行中的轮回痛苦？真正生起出离心的前兆是什么？反观自心是否具备。

2、你认为无吃无穿的米拉日巴是最快乐的人吗？如何权衡世

间法与出世间的修行？为什么这样权衡？

【生活类】

1、为了听闻佛法而放弃一些世间事，你认为值得吗？为什么？

2、现在有些人在网上说佛法和大德的过失，他们将来会有什么果报？我们自己在这方面要如何做？

第十三课

【知识类】

1、请解释“近边地狱”、“八寒地狱”，并总结堕入近边地狱和寒地狱之因。你自己是否造过这些因？如果有，应如何做？

2、瞿伽离的公案给你什么启示？

【修行类】

1、要想当一个修行人，是否一定要出家？如何按照麦彭仁波切的教言过清净的生活？

2、了解地狱之苦对你的修行有何帮助？

【生活类】

1、有些人说：“如果地狱存在，我为什么看不见？”对此，你如何反驳？

2、人间有哪些跟地狱相似的情形或痛苦？对此你有何感触？如何依此对治自己生活中的痛苦？

第十四课

【知识类】

1、为何要广泛闻思？怎样才叫广泛闻思？你在这方面有何打算？

2、请简述饿鬼的分类，以及总的饿鬼和每种饿鬼的痛苦。

【修行类】

1、为什么需要深入修行？请举例说明应如何深入修行。

2、人间有哪些与饿鬼界相似的情形，了知这些对你的修行有何帮助？

3、转生饿鬼之因有哪些？反观自己，是否造过这些因？如果造过，应如何做？

【生活类】

1、如何利益饿鬼众生？请简述其方法。经常这样做对自他有什么好处？

第十五课

【知识类】

1、海居旁生和散居旁生有哪些痛苦？动物对痛苦有感受吗？请说明理由。

2、世界上存在龙吗？请说明理由。龙类有哪些痛苦？

【修行类】

1、《杂宝藏经》中祇夜多尊者回忆前世的公案，让你对轮回痛苦上有了哪些认识？

【生活类】

1、为什么要提倡素食？你打算如何劝他人吃素？

2、你是如何分配闻思修、发心工作和吃喝等方面的时间的？如何才能做到合理、有效地利用时间？

第十六课

【知识类】

1、人生是快乐的还是痛苦的？请说明理由。

2、什么是生苦、老苦、病苦、死苦？分别有哪些表现？

【修行类】

1、对佛经描述的住胎过程与现代医学相吻合的现象，你有哪些感触？

2、如果有了佛法的理念，那么在面对衰老、生病、死亡的时候，会与世间人有哪些不同？如何才能做到这些？

【生活类】

1、佛教认为“人生是痛苦的”，为什么这种认识不是消极的？依靠这种认识可以消除人生的哪些痛苦？为什么可以消除？

第十七课

【知识类】

1、什么是怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦？分别有哪些表现？

2、为什么说近取五蕴是苦处、苦依、苦器与苦源？非天有哪些痛苦？

【修行类】

1、结合佛经中给孤独长者给婆罗门五百元的公案说明，应如何面对今生的怨憎会苦？

2、为什么会产生爱别离苦和求不得苦？梵高的故事对你认识轮回痛苦有哪些启示？

【生活类】

1、如何正确看待提倡人天善法的教育和宗教？你打算如何做？

第十八课

【知识类】

1、天人有哪些痛苦？具体有哪些表现？

2、为什么说他人无法遣除自己睡梦或迷醉中的境界？

【修行类】

1、难陀是如何生起出离心的？为什么善趣的快乐不可靠？这对你的修行有何启示？

2、颂词中说“经说佛方便事业，所化清净因缘生”，请对照自身，说明如何才能拥有被度化的清净因缘？

【生活类】

1、根据本课的内容，谈谈念诵皈依偈有哪些利益？你会经常念诵吗？

2、为什么有福报也不能傲慢？如果依福报而产生傲慢心，应如何对治？

第十九课

【知识类】

1、请分别解释阿赖耶、阿赖耶识、五根识、意识、染污意识。

2、请结合梦喻解释三大习气。

3、承许阿赖耶相续存在，可以解释哪些现象？如何解释？

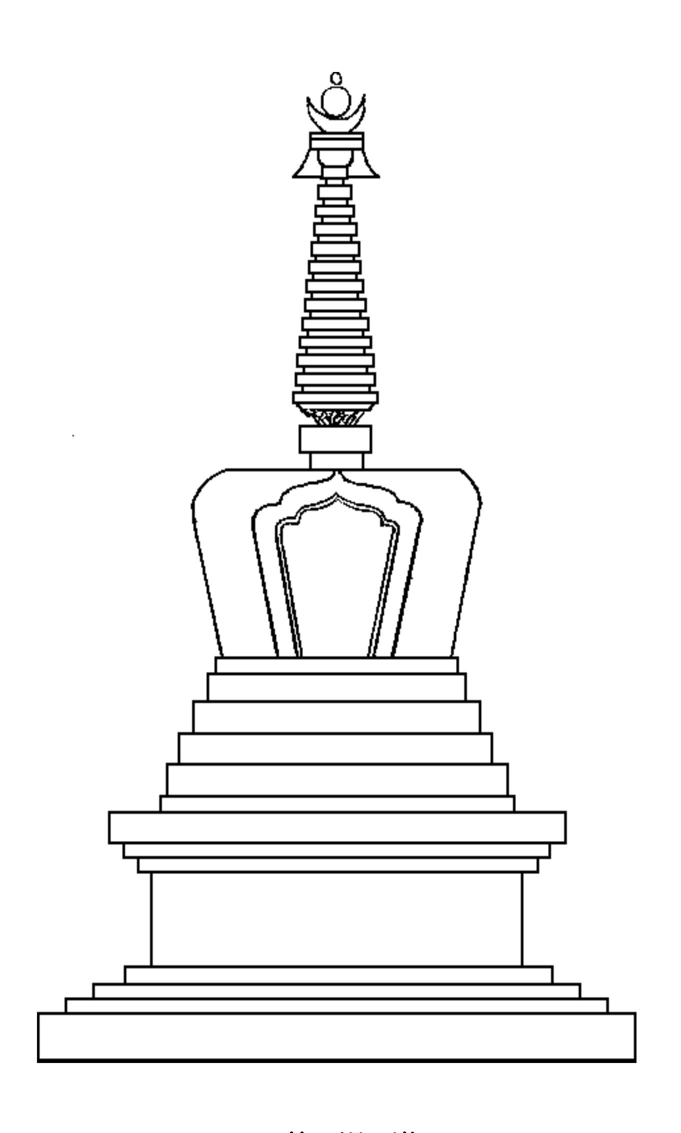
【修行类】

1、为什么阿赖耶（或阿赖耶识）容易和法身混淆？应如何区

分?

【生活类】

1、根据“佛说三有诸苦乐，由昔所积业产生”的道理，我们应如何对待今生的苦乐现象以及自己的心念和言行?



菩 提 塔